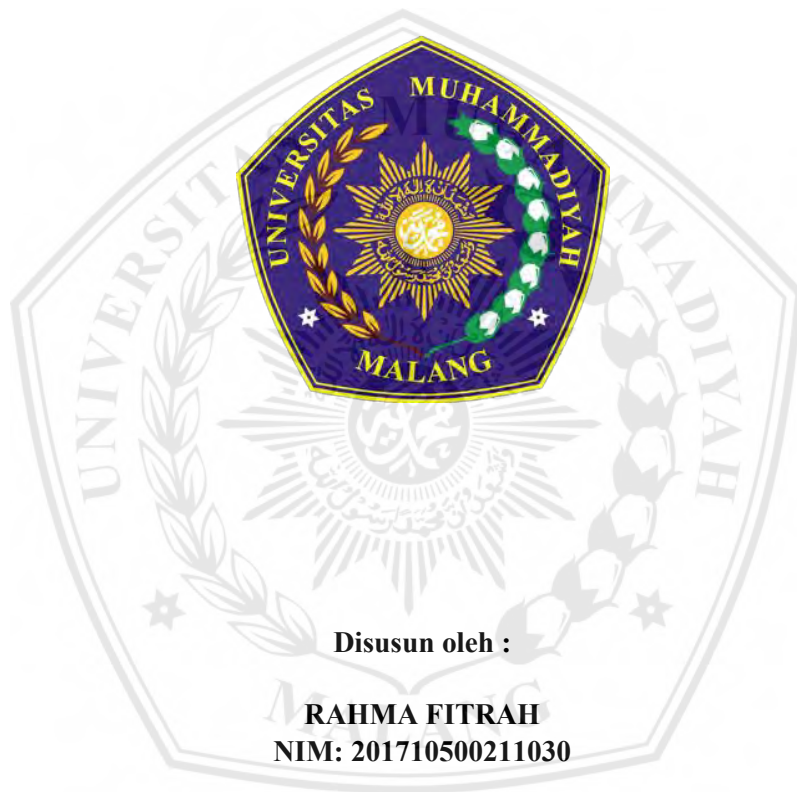


***EMPATHY- STRENGTH THERAPY (EST) UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS  
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN***

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



**Disusun oleh :**

**RAHMA FITRAH  
NIM: 201710500211030**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
Januari 2020**

**EMPATHY STRENGTH THERAPY (EST) UNTUK  
MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA SANTRI  
PONDOK PESANTREN**

Diajukan oleh :

**RAHMA FITRAH**  
**201710500211030**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Selasa/ 21 Januari 2020**

Pembimbing Utama

  
**Dr. Latipun**

Direktur  
Program Pascasarjana

  
**Prof. Akhsanul In'am, Ph.D**

Pembimbing Pendamping

  
**Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Profesi

  
**Dr. Cahyaning Suryaningrum**



# TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**RAHMA FITRAH**

201710500211030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, Selasa/ 21 Januari 2020  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Dr. Latipun
Sekretaris	:	Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah
Penguji I	:	Dr. Iswinarti
Penguji II	:	Dr. Djudiah



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **RAHMA FITRAH**  
NIM : **201710500211030**  
Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **EMPATHY-STRENGTH THERAPY (EST) UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA SANTRI PONDOK PESANTREN** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 30 Januari 2020

Yang menyatakan,



**RAHMA FITRAH**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian Tesis yang berjudul *Empathy-Strength Therapy* (EST) untuk Menurunkan Agresivitas pada Santri Pondok Pesantren.

Tesis ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi dari Program Pascasarjana Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Peneliti menyadari, penelitian ini tidak luput dari kekurangan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, dengan rendah hati penyusun mengharapkan masukan, koreksi dan saran memperbaiki kekurangan tersebut.

Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik tidak lepas dari adanya dukungan moril dan materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penelitian mengucapkan terimakasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Fauzan M.Pd, selaku rektor dari Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Akhsanul In'am, Ph.D., selaku direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi beserta staff atas segala dukungan yang diberikan kepada Mahasiswa Psikologi Profesi angkatan 2017
4. Bapak Dr. Latipun, M.Kes selaku dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu dan dengan rendah hati berbagi ilmu dalam membimbing, berdiskusi memberikan arahan, saran dan dukungan selama proses penelitian.
5. Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikah, M.Si, Psikolog selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan dengan rendah hati membimbing, berdiskusi, memberikan saran dan dukungan selama proses penelitian.
6. Kepada Bapak Dr. Adi Atmoko, M.Si selaku validator 1 modul penelitian pengembangan model terapi EST yang telah memberikan masukan dalam perbaikan isi modul sehingga menunjang tercapainya tujuan penelitian
7. Kepada Ibu Dra. Indah Miftahul Huda, M.Psi, Psikolog Selaku validator 2 modul penelitian pengembangan model terapi EST yang dikembangkan oleh peneliti, yang telah bersedia berbagi ilmu dalam mendiskusikan perbaikan modul sehingga dapat menunjang kelancaran pelaksanaan penelitian.

8. Kepada Subjek penelitian yang bersedia terlibat mengikuti seluruh rangkaian sesi terapi dengan kooperatif.
9. Kepada Kepala sekolah beserta Bapak dan Ibu Guru Pondok Pesantren Tahfid Al-Qur'an Al A'la Kepanjen yang telah memberikan izin pelaksanaan dan menyediakan beberapa fasilitas yang berguna bagi kelancaran penelitian.
10. Kepada Sahabatku tersayang Mbak Lyla yang telah dengan tulus memberikan dukungan serta membantu dalam perizinan ke beberapa sekolah, melakukan screening subjek penelitian hingga melakukan observasi selama proses Tryout dan Penelitian.
11. Kepada Sahabatku Tercinta Pertiwi Nurani yang telah banyak terlibat memberikan dukungan tenaga dan moril selama proses perkuliahan sehingga selalu optimis dan bersemangat menyelesaikan penelitian
12. Kepada sahabat-sahabatku di Aisyah Group Company (Mbak Fikroh, Elis Suci, Dian Putriana dan Dian Nur) tempat berkeluh kesah yang senantiasa menularkan semangat, bersedia meluangkan waktu dan membantu persiapan penelitian.
13. Kepada teman-teman magister profesi yang senantiasa memberikan dukungan selama proses kuliah serta menyemangati untuk menyelesaikan pendidikan Magister Profesi agar dapat wisuda bersama.
14. Kepada Bapak Ibu dan keluarga Karangploso, Mbak Aidha, Mbak Feny dan Mbak Ely yang senantiasa menyemangati dan mendoakan untuk menyelesaikan pendidikan Magister Psikologi Profesi agar dapat wisuda tepat waktu.
15. Kepada Orangtua saya, Bapak H. Dewarna Lasser Tarampe dan Ibu Hj. Ratnawaty serta sanak saudara yang tidak henti-hentinya mendoakan dengan tulus, memberi dukungan moril dan materil sehingga peneliti kuat menjalani proses perkuliahan hingga menyelesaikan penelitian Tesis.
16. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkontribusi membantu kelancaran penelitian ini.

Akhir kata, semoga Allah meridhoi penelitian ini sehingga dapat bermanfaat bagi kita semua dan membalas dengan kebaikan pihak-pihak yang telah berjasa dalam membantu. Waasalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Malang, Januari 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
Agresivitas dalam Perspektif Islam.....	7
Empati dan Agresivitas .....	7
Model <i>Empathy- Strength Therapy</i> (EST) untuk Menurunkan Agresivitas pada Remaja.....	9
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>12</b>
Desain Penelitian.....	12
Spesifikasi Model.....	12
Subjek Penelitian.....	13
Prosedur Penelitian .....	13
Instrumen Penelitian .....	14
Analisa Data .....	15
<b>HASIL .....</b>	<b>16</b>
<b>PENELITIAN 1: FORMULASI MODEL.....</b>	<b>16</b>
Uji Validitas. ....	16
Uji Aplikatif (Uji Coba Model). ....	17
Pembahasan Penelitian 1 .....	18
<b>PENELITIAN 2: EFEKTIVITAS MODEL .....</b>	<b>20</b>
Analisa Deskriptif. ....	22
<b>PEMBAHASAN. ....</b>	<b>24</b>
<b>KESIMPULAN DAN IMPLIKASI .....</b>	<b>29</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>30</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor Tabel

Tabel 1 : Perbedaan Mean Agresivitas Kelompok Eksperimen Dan Kontrol pada Tahap Tryout .....	17
Tabel 2 : Perbedaan Mean Agresivitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Tahap Penelitian .....	20





## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Prosedur Penelitian.....	13
<b>Gambar 2.</b> Skor Pretes-Posttest Kelompok Eksperimen TO.....	17
<b>Gambar 3.</b> Skor Pretest-Posttest Kelompok Kontrol TO .....	17
<b>Gambar 4.</b> Skor Agresivitas Kelompok Eksperimen .....	21
<b>Gambar 5.</b> Skor Agresivitas kelompok Kontrol.....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN 1.</b> Instrumen Validasi Model .	35
<b>LAMPIRAN 2.</b> Instrumen Evaluasi Formatif.	40
<b>LAMPIRAN 3.</b> <i>The Buss And Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)</i> .	44
<b>LAMPIRAN 4.</b> Uji Kappa.	46
<b>LAMPIRAN 5.</b> Nilai Rerata Uji Aplikatif Model	47
<b>LAMPIRAN 6.</b> <i>Uji Wilcoxon</i> Kelompok Eksperimen Try Out.	48
<b>LAMPIRAN 7.</b> <i>Uji Wilcoxon</i> Kelompok Kontrol Try Out.	49
<b>LAMPIRAN 8.</b> <i>Uji Mann-Whitney</i> Try Out	50
<b>LAMPIRAN 9.</b> Hasi Uji Homogenitas.	51
<b>LAMPIRAN 10.</b> <i>Uji Wilcoxon</i> Kelompok Eksperimen Penelitian.	48
<b>LAMPIRAN 11.</b> <i>Uji Wilcoxon</i> Kelompok Kontrol Penelitian.	53
<b>LAMPIRAN 12.</b> <i>Uji Mann-Whitney</i> Penelitian.	54
<b>LAMPIRAN 13.</b> Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala BPAQ.	55
<b>LAMPIRAN 14.</b> Rangkuman Hasil Asesmen & Terapi EST Tahap Uji Coba.	57
<b>LAMPIRAN 15.</b> Rangkuman Pelaksanaan Sesi & Hasil Terapi EST Tahap Penelitian	62
<b>LAMPIRAN 16.</b> Prosentase perubahan skor Agresivitas berdasarkan Jenis Kelamin.	117
<b>LAMPIRAN 17.</b> Prosentase perubahan skor Agresivitas per Aspek.	117
<b>LAMPIRAN 18.</b> Skema Tahap Perubahan Perilaku pada EST.	118
<b>LAMPIRAN 19.</b> Tabulasi Data Skala BPAQ Pretest dan Posttest.	119
<b>LAMPIRAN 20.</b> Modul <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST).	123
<b>LAMPIRAN 21.</b> Uji Plagiasi.	124

# **EMPATHY- STRENGTH THERAPY (EST) UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA SANTRI PONDOK PESANTREN**

Rahma Fitrah

[fitrafidewarna@gmail.com](mailto:fitrafidewarna@gmail.com)

Dr. Latipun, M.Kes (NIDN. 0711026401)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si, Psikolog (NIDN.0631086401)

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

Malang, Jawa Timur, Indonesia

## **ABSTRAK**

Agresivitas terbentuk karena defisit dalam pengkodean isyarat sosial. Agresivitas bertentangan dengan nilai akhlak dan spiritualitas yang diajarkan Pondok Pesantren. Model *Empathy-Strength Therapy* (EST) adalah terapi yang dikembangkan untuk mengatasi agresivitas dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati pada remaja, mendorong pemaknaan memfungsikan empati dalam keseharian sebagai sebuah kekuatan (*strength*) yang mampu membuat remaja merasakan pengalaman interaksi yang positif. Asumsinya, kemampuan empati akan mendorong semakin kuatnya internalisasi akhlak sehingga perilaku santri sejalan dengan nilai-nilai agama yang diajarkan. Desain penelitian ini *Developmental Research*. EST dilaksanakan dalam setting group therapy, terdiri dari 9 sesi, melibatkan 12 santri remaja dengan skor agresivitas tinggi, yang dikelompokkan masing-masing 6 orang kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol. Instrumen dalam penelitian ini yaitu: 1) Skala Validasi Model instrument 2) Skala Penilaian Aplikasi Model 3) *The Buss and Perry Aggression Questionnaire (BPAQ)*, mengukur skor agresivitas, pemberiannya secara pretest dan post-test untuk menguji efektifitas dari EST. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan skor agresivitas sebelum dan sesudah diberikannya terapi pada kelompok eksperimen ( $Z = -2.201$ ,  $p = 0,028$ ). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor agresivitas antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ( $Z = -2.812$ ,  $p = 0.005$ ) dimana kelompok eksperimen memiliki skor agresivitas yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

*Kata Kunci: Empathy, Agresivitas, Remaja*

# EMPATHY-STRENGTH THERAPY TO REDUCE AGGRESSIVENESS IN STUDENTS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS

Rahma Fitrah

[fitrafidewarna@gmail.com](mailto:fitrafidewarna@gmail.com)

Dr. Latipun, M.Kes (NIDN. 0711026401)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si, Psikolog (NIDN.0631086401)

Master of Professional Psychology, University of Muhammadiyah Malang  
Malang, East Java, Indonesia

## ABSTRACT

Aggressiveness is designed due to decrease in coding social cues. The aggressive behavior of Islamic boarding school adolescents is disobedient to moral values and spirituality taught in Islamic boarding schools. The Empathy-Strength Therapy (EST) model is a therapy that was developed to increase understanding and empathy skills in adolescents, by encouraging the meaning of functioning empathy in daily life as a strength that can make adolescents experience positive interactions. It can be assumed that the ability of empathy will encourage superior internalization of morals taught to juveniles in Islamic boarding schools so that their attitudes and behavior are in line with religious values taught. The design of this research was Developmental Research. EST implemented in a group therapy setting, consists of 9 sessions and participated by 12 adolescents with high aggressiveness scores. They are divided into 6 people as experimental groups and 6 people as control groups. There were 3 instruments of this study, they were: 1) Validation Scale 2) Application Rating Scale 3) The Buss and Perry Aggression Questionnaire (BPAQ), to measure the aggressiveness score, the researcher was giving a pretest and post-test to measure the effectiveness of the EST. By using Wilcoxon and The Mann-Whitney tests to analyze the data. Wilcoxon test results displayed that there were significant differences in aggressiveness scores before and after therapy was given to the experimental group ( $Z = -2.201$ ,  $p = 0.028$ ). The Mann-Whitney test results showed that there was a significant difference in the aggressiveness scores between the control group and the experimental group ( $Z = -2.812$ ,  $p = 0.005$ ) where the experimental group had lower aggressiveness scores compared to the control group.

**Keywords:** *Empathy, Aggressiveness, Adolescent*

## PENDAHULUAN

Agresivitas remaja menjadi sebuah permasalahan yang prosentase kasusnya dilaporkan masih cukup tinggi di kalangan remaja di Indonesia. Riset yang dilakukan oleh *International Center for Research on Women (IRCW)* terkait tingkat agresivitas di negara kawasan Asia, melaporkan bahwa 84% anak usia 12-17 tahun di Indonesia menjadi korban agresivitas di sekolah (Rismawan, 2016). Berdasarkan laporan KPAI, tercatat hingga April 2019 catatan pelanggaran hak anak di bidang pendidikan masih didominasi oleh kekerasan fisik, kekerasan psikis dan kekerasan seksual dan masih masuk dalam kategori tinggi karena mencapai 67%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelaku maupun korban agresivitas sebagian besar berada pada jenjang pendidikan SD, SMP dan SMA (Sri Rahayu, 2019). Fakta ini menggambarkan masih tingginya kasus agresivitas di kalangan remaja dan memerlukan penanganan yang serius.

Aksi-aksi kekerasan yang sering dilakukan remaja baik dalam bentuk individu maupun kelompok, dikelompokkan sebagai agresivitas. Mengacu pada pandangan sosiokognitif, mereka yang terlibat dalam agresivitas memiliki defisit dalam orientasi moral mereka dan kesalahan dalam memandang dunia sosial (Pepler & Craig, 1995). Temuan oleh Dodge melaporkan bahwa defisit sosial-kognitif seperti, kekeliruan dalam mempersepsi situasi sosial, mengakibatkan individu cenderung menginternalisasi nilai dan norma yang buruk, mengalami perkembangan moral yang belum matang dan tinggi pada keterlibatan dalam respon-respon agresif (Dodge, 1980).

Tingginya resiko yang dimunculkan dari agresivitas antar remaja menjadikan orangtua berupaya mencari sekolah yang kondusif dan mampu membentengi anak dari pengaruh negatif pergaulan dan lingkungan. Salah satu jenis sekolah di Indonesia yang kerap kali dituju oleh orangtua dan dianggap dapat diandalkan tidak hanya dalam meningkatkan kemampuan akademis namun memfasilitasi berkembangnya moralitas dan spiritualitas pada diri anak adalah sekolah dalam setting pesantren.

Pesantren merupakan salah satu wadah pendidikan untuk mengajarkan nilai-nilai moral dan keislaman pada anak. Anak yang mengenyam pendidikan di pesantren berbeda dengan anak yang bersekolah di asrama karena setiap harinya anak diajarkan untuk menanamkan sikap berbudi luhur, sifat terpuji, dan diarahkan untuk berperilaku seperti Nabi Muhammad SAW. Tujuan dari pesantren yang menanamkan nilai



keislaman pada anak didik, hal ini dinilai dapat membentengi siswa dari keterlibatan pada agresivitas (Desiree, 2013).

Namun demikian pada realita, masalah kenakalan yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk perilaku agresivitas masih dilaporkan terjadi antarsiswa di pesantren. Berdasarkan hasil wawancara yang melibatkan 10 sample siswa dan 3 sample guru di sebuah Pondok pesantren diperoleh beberapa laporan perilaku agresif yang kerap kali dilakukan antar siswa di pesantren diantaranya memukul saat merasa sakit hati, merusak barang milik sesama siswa ketika marah, meminta uang dengan paksa dan mengancam, mencuri barang atau makanan ketika terdesak kebutuhan sehari-hari, menghina saat marah maupun bercanda, saling memfitnah, mengancam dan berbohong dengan tujuan untuk melindungi kepentingan diri sendiri atau untuk menghindari tanggungjawab pondok yang menurut mereka cukup berat. Hal tersebut menunjukkan terjadinya berbagai jenis perilaku agresif yang dilakukan remaja di pesantren baik dalam bentuk agresif fisik, agresif verbal, kemarahan maupun permusuhan.

Berbagai perilaku tersebut dinilai wajar oleh siswa maupun guru. Sebagian besar dari siswa meyakini bahwa perilaku agresif merupakan cara melindungi hak dan sebagai bentuk problem solving untuk memenuhi kebutuhan, membuat mereka mendapat *image* sebagai siswa yang pemberani dan akan disegani oleh rekan-rekannya. Adapun pada sample guru, mereka menganggap berperilaku agresif kepada siswa merupakan cara pengkondisian untuk membuat santri patuh terhadap peraturan di pesantren dan memunculkan kesegaran terhadap guru.

Sejalan dengan itu, berbagai dampak yang dirasakan oleh sebagian besar siswa yang terbiasa berperilaku agresif mengakui bahwa mereka sehari-hari mereka mendapatkan *labelling* sebagai anak yang nakal, kurang beretika, memberi pengaruh yang buruk terhadap siswa lain, sulit menjalin keakraban, merasa tidak nyaman karena kerap kali diliputi amarah dan dendam, dan diremehkan ketika terlibat pada aktivitas belajar kelompok karena dianggap tidak dapat berkontribusi positif. Adapun setelah diwawancarai beberapa siswa yang menjadi korban agresivitas sesama siswa sehari-hari adalah merasa tidak percaya diri, malu, takut, cemas, menangis, hingga memunculkan perasaan tidak betah mengenyam pendidikan di pesantren.

Kondisi yang dipaparkan tersebut sejalan dengan temuan penelitian oleh Martinez, Murgui, Musitu dan Monreal yang menggambarkan permasalahan yang

dihadapi individu dengan agresivitas pada berbagai dimensi kehidupan. Pada dimensi individu, agresi pada teman sebaya secara signifikan berhubungan dengan tingginya simptomatologi depresi, stres dan kesepian yang dirasakan, dan rendahnya harga diri, serta kepuasan hidup (Martínez-Ferrer, Murgui-Pérez, Musitu-Ochoa, & Monreal-Gimeno, 2008).

Penelitian oleh Estévez, Inglés, & Martínez mendeskripsikan permasalahan pada dimensi sekolah yang dialami oleh remaja dengan agresivitas yaitu, agresi yang tinggi berhubungan dengan rendahnya sikap terhadap sekolah dan guru, keterlibatan akademik, persahabatan di kelas, dan dukungan guru yang dirasakan. Pada dimensi keluarga, agresivitas terkait dengan tingginya konflik, pola komunikasi yang saling menyinggung dan menghina, dan buruknya kohesivitas dengan keluarga (Estévez, Inglés, & Martínez, 2013).

Sekalipun telah dilibatkan untuk memperdalam nilai-nilai agama melalui beberapa aktivitas tambahan seperti ceramah agama rutin dan mengkaji akhlak dari kitab, hadist dan hafalan Al-Qur'an akan tetapi fenomena sehari-hari menunjukkan masih tingginya keterlibatan siswa pada perilaku-perilaku agresif di lingkungan pesantren. Hal ini menggambarkan permasalahan bahwa masih kurang maksimalnya internalisasi nilai-nilai agama pada diri remaja pesantren sehingga perilaku yang mereka tunjukkan sehari-hari kurang menunjukkan kesadaran untuk merepresentasikan akhlak yang baik dan mengendalikan diri dari keterlibatan pada agresivitas.

Sejauh ini, berbagai upaya yang kerap kali dilakukan sekolah untuk mencegah maupun menghentikan agresivitas pada remaja salah satunya adalah dengan menggunakan *punishment*, yang diterapkan dalam bentuk hukuman fisik, teguran dan skorsing. Menurut Goldstein penerapan *punishment* dinilai kurang efektif karena berpeluang menyebabkan cedera fisik, gangguan emosi pada individu seperti perasaan stress, kecemasan berlebihan, trauma, perasaan dendam, serta mencontohkan model perilaku yang negatif (Goldstein, 1999). Temuan oleh Smith melaporkan bahwa hukuman fisik berakibat pada meningkatnya agresivitas, menurunnya pencapaian intelektual, kualitas hubungan orang tua-anak yang lebih buruk, depresi dan berkurangnya internalisasi moral yang positif (Smith, 2006).

Mempertimbangkan berbagai hal negatif dari fenomena agresivitas remaja dan dampak penanganannya jika cenderung mengandalkan *punishment*, agresivitas di

pondok pesantren menjadi fokus yang serius untuk ditangani dengan menggagas intervensi yang lebih konstruktif, ramah dan metode-metode yang menyenangkan pada remaja.

Diduga agresivitas dilatarbelakangi oleh rendahnya empati, sehingga mengarah pada rendahnya kemampuan menafsirkan situasi sosial dan kurangnya sensitivitas terhadap nilai dan moral dalam berinteraksi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian meta analisis yang menunjukkan bahwa empati yang rendah terkait dengan tingginya disfungsi pada perkembangan sosiomoral dan rendahnya kemampuan individu untuk menanggapi orang lain secara empatik dan skor agresivitas yang tinggi (Jolliffe & Farrington, 2004; Miller & Eisenberg, 1988)

Empati dinilai sebagai salah satu aspek kognisi sosial tingkat tinggi. Empati merupakan konstruk psikologis yang terdiri dari komponen kognitif yaitu kemampuan mengenali emosi dan komponen afektif yaitu kemampuan menanggapi emosi (Hoffman, 2000). Kemampuan untuk berempati dinilai sebagai pendorong keberhasilan individu dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Menurut temuan penelitian, empati menjadi komponen psikologis yang berkontribusi mengurangi masalah interpersonal melalui kemampuan untuk berbagi keadaan emosional, saling memberi umpan balik positif dari hubungan interpersonal (Caravita, Di Blasio, & Salmivalli, 2009).

Beberapa upaya intervensi yang lebih konstruktif telah dilakukan untuk mengajarkan perilaku empatik pada remaja guna meningkatkan perilaku prososial dan mengurangi keterlibatan remaja pada agresivitas di sekolah. Penelitian eksperimen oleh Strayer dan Roberts membimbing partisipan mempelajari perilaku empati melalui metode *modelling* yang dilakukan dengan memberikan tontonan perilaku empati dan prososial melalui video (Strayer & Roberts, 2004). Penelitian lainnya oleh Farber dan Schrier mengembangkan empati melalui permainan virtual untuk memunculkan respon empati (Farber & Schrier, 2017). Penelitian Shechtman, melatih empati pada anak agresif melalui metode biblioterapi melalui cerita dan puisi (Shechtman, 2009)

Pelatihan dengan tiga model tersebut melaporkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang empati dan ide-ide berperilaku prososial antar sesama, namun menemukan kekurangan yaitu, pada keseharian anak-anak yang menjadi partisipan penelitian dilaporkan mereka masih terlibat dalam perilaku agresif

dan masih sulit mengontrol kemarahan dan permusuhan (Farber & Schrier, 2017; Shechtman, 2009; Strayer & Roberts, 2004). Hal tersebut dikarenakan, dalam sesi intervensi situasi yang dilatih jarang ditemui dan tidak realistis dengan situasi interaksi yang ditemukan oleh partisipan dalam keseharian, kekurangan lainnya adalah tidak melatih empati dalam bentuk skill mengenali isyarat sosial dalam hubungan interpersonal. Hal tersebut dinilai menjadi penyebab partisipan jarang dalam berlatih dan melaporkan penerapan sensitivitas emosi dan spontanitas untuk merespon orang lain secara empatik di situasi interaksi yang nyata.

Program intervensi berbasis cognitive perilaku untuk menangani agresivitas juga telah banyak dilakukan, diantara yang cukup populer dan memiliki tingkat keberhasilan tinggi adalah *Aggression Replacement Training*. ART telah diteliti secara luas selama bertahun-tahun memberikan pengaruh terhadap berkurangnya keterlibatan pada agresivitas dan pelanggaran di sekolah (Gundersen & Svartdal, 2006; Roth & Striepling-Goldstein, 2003)

Berdasarkan kajian teori beberapa kelemahan pada terapi menangani agresivitas berbasis kognitif perilaku diantaranya: 1) dalam penanganannya pendekatan kognitif perilaku terlalu memfokuskan pada diskusi berlarut-larut tentang perilaku bermasalah yang dialami oleh individu dalam hal agresivitas, hal ini dapat memunculkan kelelahan dan hanya akan memperkuat keyakinan individu bahwa diri mereka bermasalah, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan dan harga diri klien; 2) pendekatan dengan cognitive perilaku cenderung fokus meminimalisir kemunculan gejala-gejala agresivitas dengan memberikan terlalu banyak penekanan pada teknik-teknik sehingga dinilai kurang memberikan perhatian yang memadai pada hubungan terapeutik yang hangat, empatik dan kolaboratif (Sharoff, 2002)

Berdasarkan kekurangan dan keefektivitasan penelitian sebelumnya, menjadi acuan untuk mengembangkan model intervensi yang tidak sekedar meningkatkan pemahaman tentang empati, mengasah skill empati, dan ide-ide berperilaku positif dalam berinteraksi, tetapi juga melibatkan pada penugasan penerapan empati pada situasi nyata di keseharian dan refleksi pengalaman penerapan empati sebagai perilaku yang memunculkan keterlibatan pada tindakan-tindakan adaptif mengarah ke perilaku prososial yang mampu memberikan konsekuensi emosi positif dan menurunkan dorongan agresivitas.

Mengacu pada temuan bahwa empati dapat menjadi sebuah komponen psikologis yang mendorong sikap-sikap positif dalam interaksi individu dalam keseharian, maka disusun sebuah model pengembangan yaitu *Empathy-Strength Therapy (EST)*. EST dikembangkan dengan pendekatan psikologi positif. Pengembangan model terapi dengan pendekatan ini berfokus pada kekuatan diri dan keterampilan berperilaku adaptif yang dapat diubah menjadi pengalaman positif dan melalui pemaknaan-pemaknaan keberhasilan pada pengalaman positif mendorong munculnya persepsi dan emosi positif dalam diri individu (Seligman & Steen, 2005)

EST menjadi sebuah intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati menjadi sebuah potensi positif (*strength*) pada diri remaja yang dapat difungsikan untuk berinteraksi sehari-hari sehingga keterlibatan pada perilaku agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan dapat dikurangi.

EST yang dikembangkan menawarkan metode-metode yang mendorong munculnya pemaknaan terlibat pada pengalaman berperilaku empati sebagai pengalaman menyenangkan dan positif yang memunculkan emosi positif, perasaan berharga dan kebahagiaan bagi diri remaja. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya empati dan ketertarikan untuk terus menerapkannya dalam keseharian. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas Model *Empathy-Strength Terapi (EST)* untuk menurunkan Agresivitas pada Remaja.

Manfaat penelitian ini adalah untuk mendapatkan sebuah model pengembangan yang baru dan inovatif yang dapat digunakan sebagai alternatif penanganan problem agresivitas pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga berguna dalam memperkaya temuan penelitian di bidang psikologi yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi bagi berbagai elemen masyarakat.



## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Agresivitas Berdasarkan Perspektif Islam**

Agresivitas digambarkan sebagai reaksi perilaku yang didorong oleh niatan menyakiti dan melakukan tindakan yang merugikan terhadap orang lain. Reaksi agresif dilakukan dapat dilakukan melalui beberapa jenis tindakan seperti pemusuhan, kemarahan, kekerasan fisik dan verbal. Reaksi agresif dalam perspektif Islam tergolong dalam perbuatan yang terlarang, *dzalim*, mengandung banyak kerugian (*mudhorot*) dan melanggar perintah agama, sebagaimana yang terdapat pada surah *Al-Azhab* ayat 58: “Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang yang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, maka sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang berat”

Selain itu, pada surah *Al-Hujarat* ayat 11, yang memiliki arti: “.....Janganlah kamu mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan panggilan yang buruk. Seburuk-buruknya panggilan adalah panggilan yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barang siapa yang tidak bertobat maka mereka itu orang-orang yang *dzalim*”. Berdasarkan dua ayat tersebut menegaskan bahwa perbuatan menyakiti orang lain adalah perbuatan dosa dan tergolong larangan dalam agama. Agresivitas merupakan tindakan yang berpotensi menyakiti sesama manusia baik secara fisik maupun psikis, oleh karena itu memunculkan reaksi perilaku agresif merupakan hal yang harus dicegah dan dikendalikan secara sadar oleh setiap manusia.

### **Empati dan Agresivitas**

Agresivitas adalah dorongan untuk berperilaku melukai orang lain baik secara fisik maupun psikis. Agresif terdiri dari 4 jenis yaitu: 1) Agresif fisik merupakan reaksi agresif menggunakan kekuatan fisik terhadap orang lain yang menyebabkan kerugian, cedera, bahkan kematian 2) Agresif verbal merupakan reaksi agresif yang dilakukan dengan menyerang dan merugikan konsep diri orang lain seperti menghina, ejekan, ungkapan tidak senonoh, ancaman dan sarkasme 3) Kemarahan, dorongan emosional berupa amarah yang tidak terkontrol dan proses kognitif yang mengarah kepada perasaan terancam pendorong munculnya perilaku kekerasan baik fisik maupun verbal dan permusuhan 4) Permusuhan mengacu pada sikap yang melibatkan ketidaksukaan dan evaluasi negatif terhadap orang lain (Buss & Perry, 1992).

Empati adalah komponen psikologis yang bekerja pada diri seorang individu dengan melibatkan peran kognitif dan afektif (Hoffman, 2000). Empati kognitif dikonseptualisasikan sebagai melibatkan proses emosional yang sadar seperti mentalisasi perilaku, pengambilan perspektif, imajinasi, dan pengakuan emosi orang lain dalam situasi dan keadaan tertentu. Empati afektif berkaitan dengan respon emosional yang dimunculkan terhadap keadaan emosi orang lain, komponen kognitif (empati kognitif) mengacu pada pemahaman emosi orang lain (Hoffman, 2000).

Penerapan empati akan membuat individu mengesampingkan keegoisan, mengarahkan mengambil perspektif orang lain untuk membangun keterhubungan dan pemahaman tentang keadaan mental orang lain, kemudian menyimpulkan kemungkinan- kemungkinan akan emosi serta sikap yang dimunculkan seseorang saat berada dalam kondisi mental mereka, dengan mengingat pengalaman serupa yang pernah terjadi dimasa lalu dengan kondisi yang dialami oleh orang yang diamati (Wheelwright, 2004).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa empati seringkali ditindaklanjuti dengan keterhubungan sosial dan penilaian positif terhadap orang lain, kedua hal ini dinilai mampu mengendalikan individu dari sikap-sikap mementingkan diri sendiri; tindakan-tindakan yang merugikan orang lain; kesalahpahaman; konflik dan agresi (Miller & Eisenberg, 1988). Temuan lainnya menunjukkan terdapat korelasi negatif empati dengan permusuhan dan agresivitas pada siswa (Belacchi & Farina, 2010; Lovett & Sheffield, 2007; Padilla-Walker & Bean, 2009) berkorelasi positif dengan altruistik dan prososial sebaliknya empati yang lebih rendah telah terbukti lebih agresif (Jolliffe & Farrington, 2004; Lovett & Sheffield, 2007; Padilla-Walker & Bean, 2009).

Individu yang agresif, memiliki keterlibatan yang rendah dalam menanggapi oranglain secara empatik karena persepsi mereka terhadap interaksi sehari-hari kerap kali mengarah kepada perasaan terancam secara pribadi dan kemarahan sehingga hal tersebut menjadi faktor pemicu mereka mengambil tindakan-tindakan kekerasan dalam penyelesaian masalah ketika mereka dihadapkan dengan konflik interpersonal (Pepler & Craig, 1995).

Mengembangkan kemampuan berempati pada remaja menjadi sebuah upaya untuk mengatasi penyebab utama reaksi agresif yang disebabkan lemahnya kemampuan individu agresif menginterpretasikan informasi sosial secara akurat

(Dodge, 2015). Kemampuan empati selanjutnya akan membantu remaja mengurangi keegoisan dan kemunculan respon-respon agresif karena asumsinya remaja lebih mampu memahami pikiran dan emosi orang lain dalam situasi interaksi, sebaliknya kemampuan ini berpeluang mendorong kemunculan penyesuaian diri yang baik dalam interaksi sosial, perilaku-perilaku yang adaptif seperti sikap yang mengarah pada prososial, altruistik, kepatuhan dalam bermasyarakat.

### **Model *Empathy- Strength Therapy* (EST) untuk Menurunkan Agresivitas**

Model intervensi *Empathy- Strength Therapy* (EST) dikembangkan berdasarkan pada banyak temuan yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa empati menjadi sebuah komponen psikologis yang dapat mereduksi keterlibatan individu pada agresivitas. Berdasarkan bukti tersebut diasumsikan bahwa melalui aktivitas terapi, empati dapat dijadikan sumberdaya positif pada diri individu yang dapat dikembangkan menjadi kekuatan dan keterampilan (*strength*) sehingga dapat membentengi individu agar tidak merespon situasi-situasi interaksi sehari-hari dengan tindakan-tindakan yang agresif.

Psikoterapi positif dibangun berdasarkan konsep-konsep psikologi positif yang khas dengan prinsip *strength focused*, dimana dalam pelaksanaannya terfokus pada upaya mempelajari kompetensi positif yang akan dijadikan sebagai sumberdaya dan kekuatan dalam diri individu. Selanjutnya mendorong memunculkan, emosi positif, perasaan berharga, kebermaknaan hidup sebagai upaya meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis dan mengurangi psikopatologis pada diri individu (Seligman & Steen, 2005).

Empati dapat dijadikan sebagai sebuah kekuatan positif yang dilatih penerapannya dalam keseharian, selanjutnya melalui keberhasilan menerapkan keterampilan empati dan mendapatkan respon positif dari lingkungan sebagai apresiasi dari sikap empati dapat dijadikan pengalaman yang memunculkan kebahagiaan, perasaan berharga dan emosi positif dalam diri individu.

Sehingga, EST adalah sebuah intervensi yang dikembangkan meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati menjadi sebuah potensi positif pada diri remaja yang dapat difungsikan untuk berinteraksi sehari-hari sehingga keterlibatan pada agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan dapat dikurangi.

EST yang dikembangkan menawarkan metode-metode yang mendorong munculnya pemaknaan terlibat pada pengalaman berperilaku empati sebagai pengalaman menyenangkan dan positif yang memunculkan emosi positif, perasaan berharga dan kebahagiaan bagi diri remaja. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya empati dan ketertarikan untuk terus menerapkannya dalam keseharian.

Pengembangan model ini dalam pelaksanaannya melibatkan langkah-langkah secara sistematis yang dinilai menunjang peningkatan empati pada remaja: 1) Mengenal seputar agresivitas, jenis-jenisnya, penyebab dan dampaknya, 2) Mengenal empati beserta menstimulasi keterampilan penerapannya; 3) pelaksanaan metode-metode dalam psikoterapi positif yaitu, mengembangkan hidup yang menyenangkan (*pleasant life*); mengarahkan keterikatan pada hidup (*engaged life*) dan membimbing hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*) untuk menginternalisasi empati dan memaknai penerapannya sebagai cara untuk terhubung dengan lingkungan secara positif dan menciptakan situasi interaksi yang adaptif; 4) Terminasi yang bertujuan untuk mengevaluasi ketercapaian target terapi yaitu penurunan respon agresivitas, mendukung perubahan perilaku untuk diterapkan secara berkelanjutan di kehidupan sehari-hari dan mengakhiri rangkaian terapi.

Adapun konsep teoritis pelaksanaan 3 metode tersebut berasal dari positif psikoterapi, psikologi positif. Terapi yang menggunakan pendekatan psikologi positif mengasah berkembangnya potensi-potensi positif pada diri individu karena bersifat *strength focused*, yaitu berfokus mempelajari kekuatan positif, membentuk emosi positif dan kebermaknaan hidup serta perasaan berharga dari penerapannya mampu mengubah perilaku individu ke arah yang lebih positif dan mengurangi keterlibatan individu pada psikopatologi (Schueller & Seligman, 2010).

Sejalan dengan temuan bahwa secara empiris membangun kekuatan klien, emosi positif dari penerapannya, dan meningkatkan makna dalam kehidupan klien dapat meringankan psikopatologi dan menumbuhkan kebahagiaan untuk terlibat secara sehat dalam fungsi psikososial (Seligman & Rashid, 2006).

Mengacu pada penelitian oleh Sandage dan Worthington, mengembangkan model intervensi dengan pendekatan psikologi positif dalam bentuk pelatihan empati untuk meningkatkan memaafkan (*forgiveness*) sebagai *strength* yang dapat difungsikan

pada orang dewasa yang memiliki problem perasaan dendam. Pada akhirnya, pelatihan ini meningkatkan motivasi partisipan untuk memaafkan (skor *forgiveness*), namun penelitian ini tidak secara berkelanjutan melibatkan partisipan untuk melaporkan bagaimana dorongan memaafkan mempengaruhi kualitas interaksi positif partisipan dengan orang-orang yang mereka maafkan dalam keseharian, sehingga tidak menggambarkan secara konkrit perubahan dalam aspek perilaku (Sandage & Worthington, 2010).

Oleh karenanya, dengan mempelajari efektivitas dan kekurangan penelitian sebelumnya. Model EST yang dikembangkan, menawarkan suatu bentuk intervensi serupa dengan memanfaatkan penerapan metode-metode psikoterapi positif untuk membantu remaja menginternalisasi empati sebagai sebuah kekuatan positif (*strength*), selanjutnya mendorong pemakaian keberhasilan mereka menerapkan keterampilan empati dan mendapatkan respon empatik dari lingkungan sebagai pengalaman yang memunculkan kebahagiaan, perasaan berharga dan emosi positif sehingga remaja dapat menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya empati dan ketertarikan untuk terus menerapkannya dalam keseharian individu. Asumsinya, ketertarikan remaja dalam menerapkan keterampilan empati akan membuat hubungan interpersonal mereka menjadi lebih adaptif dan menurunkan keterlibatan mereka dalam agresivitas.

Adapun inovasi pada model EST yang dikembangkan untuk menurunkan agresivitas pada remaja adalah, terdapat penugasan (*homework*) penerapan respon-respon empati diluar sesi terapi yang dilaporkan dalam bentuk self report dalam jangka waktu tertentu.

Penyertaan homework ini dinilai akan memberikan beberapa keuntungan diantaranya: 1) memfasilitasi remaja menerapkan secara nyata ide-ide empati dan mengasah kepekaan emosi untuk melakukan hal yang berarti untuk orang lain dalam berbagai situasi interaksi sehari-hari, 2) membantu terapis dan remaja dalam kelompok agar memiliki acuan konkrit untuk mengevaluasi sejauh mana keberhasilan remaja dalam penerapan empati, hal ini membantu dalam proses diskusi dan merencanakan perilaku untuk perbaikan respon empati yang belum mencapai target, 3) lembar *self-report* yang berisikan catatan frekuensi berperilaku empati menjadi alat penunjang dalam proses diskusi dan evaluasi dalam sesi untuk mendorong munculnya persepsi positif terhadap diri sendiri dan lingkungan atas keberhasilan memunculkan



respon empati. Adapun asumsinya kesadaran akan keberhasilan berperilaku empati akan mendorong munculnya motivasi untuk menerapkan perilaku empati secara berkelanjutan.

Pada pelaksanaannya EST dilakukan dalam setting terapi kelompok dengan alasan remaja dalam kelompok akan membangun usaha bersama dan memungkinkan adanya upaya saling meniru untuk merubah perilaku ke arah perilaku yang lebih adaptif. Psikoterapi secara berkelompok memfasilitasi eksplorasi masalah secara bersama-sama, tersedianya dukungan antarsesama dan memungkinkan munculnya wawasan baru untuk berperilaku adaptif dan memunculkan emosi positif yang dipelajari berdasarkan pengalaman antar anggota kelompok (Corey, 2012).

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Research and Development (R&D)*. Metode *Research and Development (R&D)* merupakan usaha kreatif yang dilakukan secara sistematis untuk melakukan inovasi pada model yang sudah ada atau merancang model baru kemudian menguji keefektifan produk tersebut (Hall, 1987; Richey & Klein, 2005). Model yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Pengembangan *Empathy-Strength Therapy (EST)* untuk menurunkan agresivitas pada remaja.

Penelitian riset dan pengembangan *Empathy-Strength Therapy (EST)* untuk menurunkan agresivitas pada remaja ini memiliki beberapa tahap sebagai berikut: Perencanaan – Uji validasi – Prototipe 1 (Revisi hasil uji validasi) – Prototipe 2 (Revisi operasional) – Produk akhir (uji efektivitas) (Gall, Gall, & Borg, 2003; Richey & Klein, 2005)

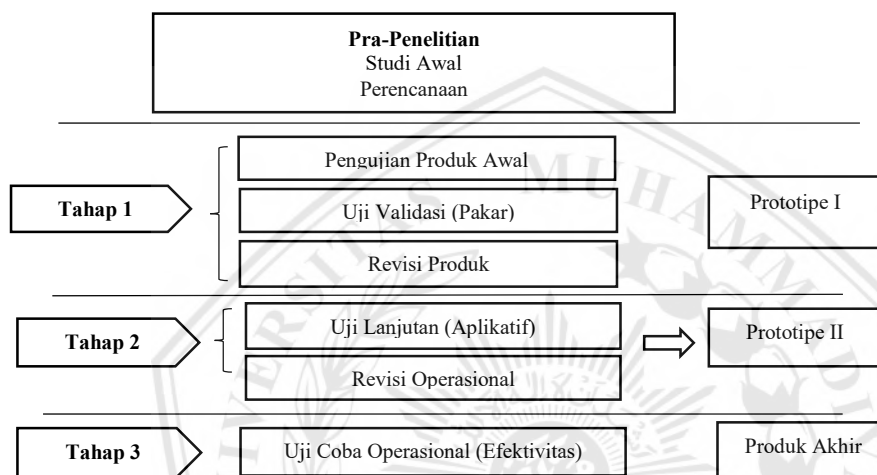
### **Spesifikasi Model**

Model *Empathy-Strength Therapy (EST)* dilaksanakan dalam setting *group therapy*. Diikuti oleh 6 orang remaja yang memiliki skor agresivitas dalam katagori tinggi. Sesi terapi dalam model EST ini adalah 9 pertemuan yang dijadwalkan sebanyak 3 sesi dalam seminggu. Adapun pelaksanaan per sesi dilaksanakan selama 85 menit.

## Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 12 orang remaja laki-laki maupun perempuan berusia 13 s.d 18 tahun dengan skor agresivitas yang berada dalam katagori tinggi. Dikelompokkan menjadi 6 orang kelompok kontrol dan 6 orang kelompok eksperimen. Pelaksanaan terapi dilakukan dalam setting *group therapy* dimana dalam satu sesinya diikuti oleh 6 orang remaja secara bersama-sama.

## Prosedur Penelitian



**Gambar 1.** Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam Riset dan Pengembangan ini terdapat empat langkah utama yang terbagi menjadi: Pra-penelitian yang terdiri dari mengkaji fenomena serta permasalahan yang akan diteliti terkait agresivitas, menentukan dan mempelajari berbagai kajian literatur yang mengkaji tentang penanganan agresivitas, merangkum beberapa kekurangan dan efektivitas penanganan agresivitas pada kajian literatur terdahulu, yang selanjutnya dijadikan sebuah pertimbangan untuk menyusun sebuah model yang memformulasikan langkah-langkah suatu intervensi psikologis yang dirancang secara inovatif untuk menurunkan agresivitas pada remaja.

Selanjutnya pada tahap pertama dilaksanakan pengujian produk awal dengan menguji validitas konstruk dan validasi isi pada terapi yang diformulasi dengan melibatkan pakar atau ahli untuk menilai aspek-aspek dari model yang dikembangkan. Mengacu pada hasil penilaian pada tahap pertama, dilakukan revisi beberapa aspek sesuai catatan dari para ahli.

Setelah perbaikan dilakukan pada beberapa aspek berdasarkan pertimbangan revisi dari para pakar/ahli yang memvalidasi model, selanjutnya peneliti melakukan

tahap kedua yaitu melakukan uji coba model yang dikembangkan kepada remaja yang memenuhi kriteria subjek penelitian dan melakukan revisi dengan mengacu kepada penilaian aplikatif yang diisi oleh subjek setelah dilibatkan pada tahap uji coba model.

Adapun tahap ketiga yang dilakukan yaitu uji coba operasional yang dilakukan dengan menerapkan model yang telah dikembangkan untuk menurunkan agresivitas pada remaja. Setelah remaja yang dilibatkan pada uji coba operasional mendapatkan penanganan EST, dianalisa penurunan skor agresivitasnya. Hasil tersebut kemudian menjadi acuan untuk melihat sejauh mana efektivitas model penanganan yang dikembangkan.

### **Instrumen Penelitian**

Penelitian pengembangan model ini menggunakan 3 instrumen. Pertama, skala validasi model adalah sebuah instrument untuk memvalidasi model, instrumen ini diajukan kepada ahli dengan tujuan memvalidasi konstruk beserta isi dari model yang diformulasi pada penelitian.

Instrumen terdiri dari beberapa item yang menilai ketepatan aspek-aspek tertentu dalam pengembangan terapi seperti pendahuluan dan rasional model yang disusun, konsep teoritis yang mendasari pengembangan model, kesesuaian teori yang dipilih dengan model yang dikembangkan beserta tahapan terapi yang disusun. Instrumen ini berbentuk model skala likert dengan pilihan jawaban: (1) Sangat Kurang, (2) Kurang, (3) Cukup Baik, (4) Baik, dan (5) Sangat Baik. Melalui uji kappa diketahui koefisien reliabilitas kappa pada model ini memiliki nilai  $K=0.495$ ,  $p=0.000$  nilai tersebut tergolong dalam kategori *good agreement* karena berada pada rentang 0.40 – 0.75.

Instrumen yang kedua adalah digunakan untuk menilai aplikasi model. Skala ini merupakan kepada subjek uji coba setelah mendapatkan intervensi *Empathy-Strength Therapy* (EST) untuk menilai sejauh mana aplikasi model. Instrumen ini mengarahkan subjek untuk menilai hal-hal terkait kompetensi terapis, kebermanfaatan terapi, hingga teknis pelaksanaan terapi yang telah mereka ikuti. Penilaian ini memberikan gambaran sejauh mana kebermanfaatan dari model yang dikembangkan. Skala ini terdiri dari 13 item dengan pilihan skor yaitu (1) jika dinilai tidak memuaskan, (2) jika dinilai kurang memuaskan, (3) jika dinilai memuaskan, dan (4) jika dinilai

sangat memuaskan. Rerata skor Aplikasi Model yang diisi 5 subjek remaja pada tahap uji coba model adalah  $M = 3.6$  dimana skor tersebut menunjukkan penilaian dalam katagori baik.

Adapun instrument yang ketiga adalah instrument untuk mengukur efektifitas dari *Empathy-Strength Therapy* (EST) yang diberikan pada tahap pretest dan post-test untuk mengetahui sebesar apa perubahan skor agresivitas sebelum dan sesudah mengikuti EST. Instrumen yang digunakan untuk menguji agresivitas adalah *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) oleh Buss dan Perry (1992) yang mengukur 4 perilaku agresi seperti Agresi Fisik (PA), Agresi Verbal (VA), Kemarahan (A) dan Permusuhan (H). Skala ini terdiri dari 29 item pernyataan dengan pilihan jawaban 1= sangat tidak sesuai dengan diri saya, 2 = sedikit sesuai dengan diri saya, 3= agak sesuai dengan diri saya (kadang-kadang) , 4 = sesuai dengan diri saya, 5= tidak sesuai dengan diri saya. Setelah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan dilakukan uji keterbacaan, skala ini memiliki reliabilitas 0.88. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa *BPAQ* yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia adalah sebuah instrumen yang valid dan reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

### **Analisa Data**

Penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif dengan menggunakan analisa non-parametrik karena mempertimbangkan data berdistribusi tidak normal. Dalam penelitian ini, analisis non-parametrik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk melihat perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest agresivitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji *Wilcoxon* digunakan dalam penelitian ini karena memiliki prosedur yang lebih luas dalam implementasinya khususnya pada subjek dengan jumlah yang kecil. Uji *Mann-Whitney* dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor agresivitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji dilakukan dengan menggunakan program SPSS v. 23

## HASIL

### Penelitian 1: Formulasi Model

Model pengembangan yang disusun melalui beberapa tahapan yang menjadi dasar dan ciri khas pada penelitian dengan model Riset dan Pengembangan (R&D). Tahap pertama adalah konseptualisasi yang dilakukan dengan mengkaji berbagai literatur yang membahas terkait intervensi untuk menurunkan agresivitas pada remaja.

Kemudian tahapan formulasi, yaitu dilakukan sebuah penyusunan model yang memformulasikan langkah-langkah penanganan psikologis untuk menurunkan agresivitas pada remaja. Selanjutnya, model yang dikembangkan oleh peneliti dilakukan validasi oleh Ahli untuk memperoleh gambaran terkait validitas isi dan mendapatkan gambaran tentang seberapa besar kelayakan model yang dikembangkan untuk diterapkan dalam menurunkan agresivitas pada remaja.

### Uji Validitas

Subjek penelitian uji validasi, pengembangan intervensi model EST untuk menurunkan agresivitas pada remaja melalui proses uji validasi isi dengan metode *expert judgement* yaitu melibatkan 2 orang pakar atau ahli. Adapun pakar yang pertama adalah seorang praktisi Psikolog Klinis anak dan remaja di Poli Tumbuh Kembang RSJ Menur Surabaya. Pakar yang kedua merupakan Dosen Psikologi Pendidikan yang saat ini menjabat sebagai Wakil Dekan 1 Jurusan Psikologi di UNM.

Hasil validasi pakar menghasilkan rata-rata yaitu 4, nilai ini tergolong dalam katagori baik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa modul pengembangan model yang disusun oleh peneliti telah sesuai dengan konstruk dan konsep teori yang dijadikan dasar pengembangan. Hasil penilaian terhadap modul EST melalui uji kappa diketahui koefisien reliabilitas kappa memiliki nilai  $K=0.495$ ,  $p=0.000$ . Hasil uji Kappa tersebut tergolong dalam katagori *good agreement* karena berada pada rentang 0.40 – 0.75 (Fleiss, 1975). Berdasarkan hasil tersebut koefisien reliabilitas tergolong dalam katagori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kesepakatan yang baik dan signifikan antara kedua pakar ahli terkait kelayakan model EST untuk menurunkan agresivitas pada remaja.



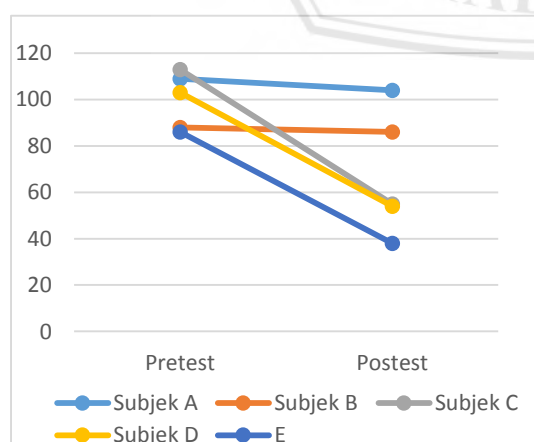
### Uji Aplikatif (Uji Coba Model)

Sebelum dilakukannya penelitian, dilakukan uji coba pelaksanaan sesi EST dengan beberapa remaja yang memiliki skor agresivitas dalam katagori tinggi. Tujuan pelaksanaannya adalah untuk memperoleh gambaran tentang efektivitas terapi yang dikembangkan.

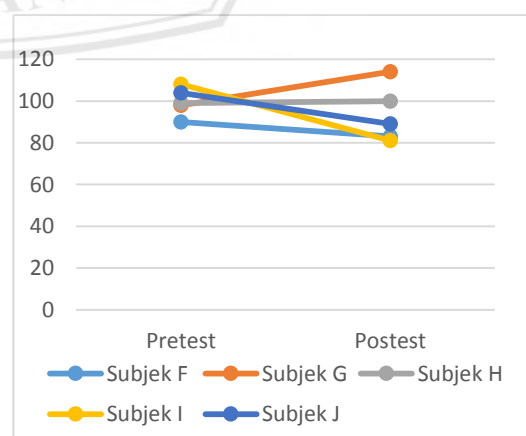
Subjek yang dilibatkan pada tahap uji coba adalah 10 remaja dengan skor agresivitas dalam katagori tinggi. 10 remaja tersebut dibagi dalam 2 kelompok yang masing-masing terdiri dari 5 orang sebagai kelompok eksperimen dan 5 orang lainnya sebagai kelompok kontrol. Remaja yang masuk dalam kelompok eksperimen mengikuti sesi terapi dalam setting kelompok yang terdiri dari 9 sesi masing-masing selama 60-85 menit pada setiap sesinya. Sedangkan remaja lainnya yang masuk dalam kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan terapi. Adapun diakhir masa uji coba, kedua kelompok diukur kembali (postrest) skor agresivitasnya menggunakan skala agresivitas pada remaja yaitu BPAQ. Adapun pengukurannya dilakukan dengan melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah remaja mengikuti terapi serta memperhatikan signifikansinya. Rata-rata skor agresivitas pada remaja di kelompok kontrol dan kelompok eksperimen di tahap uji coba model ini diabarkan pada Tabel 1

**Tabel 1. Perbedaan Mean Agresivitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada Tahap Tryout berdasarkan Uji Wilcoxon**

Kelompok	Pretest		Post Test		Z	p
	M	SD	M	SD		
Eksperimen TO	99.80	12.23	67.40	26.84	-2.023	0.043
Kontrol TO	99.80	6.79	93.40	13.68	-0.674	0.50



Gambar 2. Skor Pretes-Posttest Kelompok Eksperimen TO



Gambar 3. Skor Pretes-Posttest Kelompok Kontrol TO

Pada tahap uji coba model EST yang melibatkan 5 remaja pada yang menjadi subjek di kelompok eksperimen dan 5 remaja pada yang menjadi subjek di kelompok kontrol, menunjukkan hasil yang berbeda, pada kelompok eksperimen (Gambar 2), remaja yang dilibatkan pada uji coba model EST sebanyak 9 sesi menunjukkan adanya perubahan skor agresivitas pretest dan posttest melalui pengukuran dengan skala BPAQ. Perubahan tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata skor agresivitas yang awalnya 99.80 (pretest) menjadi 67.40 (posttest) dengan nilai signifikansi ( $p=0.043 < 0.05$ ). Hal ini menandakan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor agresivitas remaja kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mereka mengikuti uji coba terapi EST.

Adapun pada 5 subjek remaja pada kelompok kontrol (Gambar 3) yang tidak dilibatkan mengikuti uji coba terapi EST juga dilakukan posttest. Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang sedikit pada rata-rata skor agresivitas pada pretest dan posttest. Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya rata-rata skor yang awalnya 99.80 menjadi 93.40 dengan nilai signifikansi ( $p=0.50 > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor agresivitas remaja di kelompok kontrol yang tidak dilibatkan pada terapi EST.

Instrumen kedua adalah Skala Penilaian Aplikasi Model. Instrumen ini diisi oleh subjek untuk memberikan penilaian terkait pelaksanaan terapi EST yang telah diikuti. Hasil menunjukkan skor rata-rata kelima subjek dalam menilai pengaplikasian model terapi yang mereka ikuti adalah  $M=3.6$  dimana skor tersebut menunjukkan penilaian dalam kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model EST dapat diterapkan untuk menurunkan agresivitas pada remaja.

### **Pembahasan Penelitian 1**

Hasil penelitian 1 membuktikan bahwa modul yang telah disusun berdasarkan konsep teoritis dapat diterapkan sebagai suatu bentuk intervensi untuk menurunkan agresivitas pada remaja. Hal ini merujuk berdasarkan nilai validasi pada isi modul yang telah dilakukan oleh kedua pakar atau validator. Adapun prosedur validasi isi pada modul penelitian ini dilaksanakan dengan mengkaji ulang pada latar belakang, kajian teoritis, teori yang mendasari pengembangan, serta prosedur pelaksanaan terapi. Setelah

memperoleh validasi ahli, kemudian dilakukan analisa dengan menggunakan kappa untuk memperoleh gambaran tentang efektifitas terapi yang disusun.

Validasi yang dilakukan pakar melalui upaya menyamakan persepsi, pada pelaksanaannya pakar dari bidang akademisi maupun pakar dari bidang praktisi memberikan penilaian dalam bentuk skor dengan aturan tertentu. Selanjutnya, hasil penilaian dari kedua pakar dianalisa melalui uji kappa dilakukan untuk memperoleh gambaran terkait bagaimana kualitas isi modul pengembangan model yang disusun. Hasil uji tersebut, dapat membantu memberikan gambaran terkait nilai kelayakan isi modul sebelum isi modul diterapkan di lapangan untuk mengintervensi problem agresivitas remaja. Adapun validitas isi dari model memerlukan adanya telaah oleh ahli terhadap aspek-aspek yang tertentu diukur berlandaskan teori tertentu yang kemudian peneliti mendiskusikan hal tersebut dengan para ahli sesuai dengan tema penelitian. Adapun aspek-aspek yang diuji pada analisa menggunakan Kappa antara lain adalah pendahuluan, ruang lingkup, teori pendukung dan prosedur yang dalam penerapan EST pada remaja dengan agresivitas.

Hasil validasi yang dilakukan kedua ahli menggambarkan bahwa aspek pada modul yang dirancang dinilai sesuai dengan standar untuk diterapkan dalam rangka menangani remaja yang memiliki problem agresivitas tinggi. Hal ini mengacu kepada hasil uji analisis kappa dimana skornya masuk dalam katagori baik sehingga diartikan modul telah memenuhi kriteria valid dan reliabel.

Kelayakan penerapan pada suatu model yang dikembangkan diketahui melalui adanya penilaian berupa evaluasi yang diberikan oleh subjek penelitian. Adapun penilaian atau evaluasi dilakukan dengan tujuan agar peneliti memperoleh penilaian dari subjek remaja yang dilibatkan pada terapi yang dikembangkan untuk menurunkan agresivitas. Diharapkan dengan penilaian tersebut, dapat berguna sebagai acuan dalam merevisi model yang dikembangkan. Hasil dari evaluasi formatif pada model EST, diperoleh kesimpulan bahwa produk dalam bentuk intervensi ini telah layak untuk dilakukan untuk membantu menurunkan agresivitas pada remaja.

Hasil *tryout* menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor agresivitas setelah subjek remaja dilibatkan untuk mengikuti rangkaian sesi EST. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman, keterampilan penerapan empati dalam keseharian yang berpengaruh pada kemampuan menafsirkan pikiran dan perasaan

orang lain dalam situasi interaksi, serta pemaknaan yang mendalam tentang pengalaman berperilaku empati sebagai pengalaman berinteraksi yang adaptif yang mengarahkan munculnya emosi positif dan persepsi positif terhadap diri sendiri dan orang lain dalam berbagai pengalaman interaksi di lingkungan.

## Penelitian 2: Efektivitas Model

Subjek yang dilibatkan dalam penelitian untuk menguji efektivitas model ini adalah 12 orang remaja dengan skor agresivitas yang masuk dalam kategori tinggi. Remaja pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 kelompok, masing-masing 6 orang pada kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol. Remaja pada kelompok eksperimen diberikan intervensi EST sedangkan remaja dalam kelompok kontrol tidak diberikan intervensi EST.

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah subjek penelitian memenuhi kriteria homogen atau setara sebelum dilakukannya uji komparatif. Dalam penelitian ini, hasil uji homogenitas seluruh subjek penelitian memiliki nilai  $p=0.227 > 0.05$ . Adapun nilai signifikansi pada uji homogenitas tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian berada merupakan subjek yang homogen.

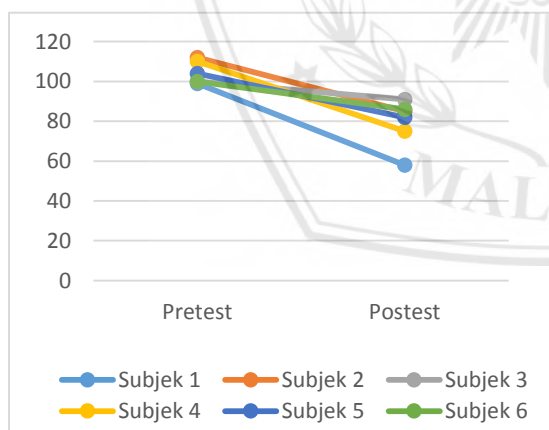
Analisis yang dilakukan untuk menguji perbedaan 2 kelompok yang tidak berpasangan pada penelitian ini adalah analisis non parametrik. Analisis ini digunakan karena data berdistribusi secara tidak normal. Adapun analisis nonparametrik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Uji *Wilcoxon* dilakukan dengan tujuan untuk melihat perbedaan skor agresivitas pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, pengujian dengan *Mann-Whitney* bertujuan untuk mengukur perbedaan skor agresivitas remaja pada kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis data bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai mean agresivitas sebelum dan sesudah mereka dilibatkan mengikuti EST pada kelompok eksperimen, disamping itu juga dilakukan untuk mengetahui seberapa besar penurunan skor agresivitas pada kelompok eksperimen dan kontrol.

**Tabel 2. Perbedaan Mean Agresivitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol pada tahap penelitian berdasarkan uji *Wilcoxon***

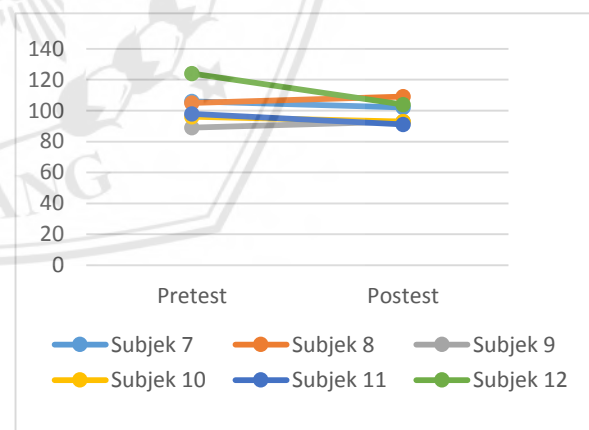
Kelompok	Pretest		Post Test		Z	p
	M	SD	M	SD		
Eksperimen	104.17	5.601	79.50	11.777	-2.201	0.028
Kontrol	103.00	12.033	98.67	7.339	-0.954	0.340

Berdasarkan deskripsi pada table 2. Diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai mean pretest dan posttest agresivitas pada remaja yang menjadi subjek eksperimen yang telah diberikan intervensi EST. Kelompok eksperimen memiliki skor pretest  $M=104.17$ ,  $SD= 5.601$  dimana skor ini lebih besar dibanding skor posttest skala agresivitas ( $M= 79.50$ ,  $SD=11.777$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat agresivitas setelah subjek dalam kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa EST. Berdasarkan hasil uji-beda dengan menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen ada perbedaan signifikan skor pretest dan posttest ( $Z= -2.201$ ,  $p= 0.028$ ) Sehingga dapat diartikan bahwa pemberian EST memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan agresivitas pada remaja.

Pada kelompok kontrol skor pretest skala agresivitas dengan BPAQ menunjukkan ( $M= 103.00$ ,  $SD=12.033$ ) lebih besar dibandingkan skor post-test ( $M=98.67$ ,  $SD=7.339$ ). Adapun hasil uji-beda dengan menggunakan *Wilcoxon* membuktikan bahwa bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor pretest dan juga posttest ( $Z=-0.954$ .,  $p=0.340$ ). Sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat agresivitas pada remaja yang menjadi subjek kontrol yang tidak diberikan intervensi EST.



Gambar 4. Skor Agresivitas Kelompok Eksperimen



Gambar 5. Skor Agresivitas kelompok Kontrol

Berdasarkan Gambar 4 & 5 diketahui perubahan skor pretest dan posttest remaja yang menjadi subjek eksperimen dan kontrol. Terlihat pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi EST mengalami penurunan skor agresivitas yang cukup besar, dengan nilai  $p= 0.028$  hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami

perubahan berupa penurunan skor agresivitas yang cukup signifikan setelah diberikan intervensi EST. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi EST, setelah diukur ulang pada tahap posttest mengalami penurunan yang kecil dan beberapa subjek bahkan beberapa orang mengalami peningkatan skor agresivitas dengan angka signifikansi pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p=0.340$  hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak signifikan.

Pada analisa menggunakan *Mann-Whitney* yang dilakukan guna mengetahui perbedaan agresivitas antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji *Mann-Whitney* yang dilakukan kepada 12 orang remaja yang terdiri dari 6 orang sebagai subjek eksperimen dan 6 orang sebagai subjek kontrol, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait agresivitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $Z= -2.812$ ,  $p=0.005$ ). Dengan demikian, disimpulkan bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi EST memiliki penurunan skor agresivitas yang signifikan, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi EST, tidak mengalami penurunan skor yang signifikan.

### **Analisa Deskriptif**

Keterlibatan keenam subjek pada penerapan empati sehari-hari berkontribusi pada penurunan keterlibatan mereka dalam semua jenis perilaku agresif baik agresif fisik, agresif verbal, kemarahan, maupun permusuhan.

Setelah dilakukan wawancara lebih lanjut, penurunan respon-respon agresivitas pada diri keenam subjek dalam kelompok eksperimen disebabkan adanya proses kognitif dimana mereka lebih memahami tentang agresivitas, jenis perilakunya, faktor yang mempengaruhi dampak dari agresivitas.

Pemahaman yang meningkat terkait agresivitas dan dampaknya pada subjek dalam kelompok eksperimen mampu memunculkan insight baru diantaranya: menyadari agresif merupakan perilaku yang negatif; agresivitas berbeda dengan bercanda; agresivitas menimbulkan banyak kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain; perlu adanya tindakan untuk mewaspadai dan faktor internal dan eksternal yang memprovokasi munculnya reaksi perilaku agresif; serta kesadaran untuk lebih berhati-hati dalam bersikap terhadap orang lain, berpikir sebelum bertindak agar dapat mengendalikan perilaku agresif.

Pada aspek perilaku, keterlibatan keenam subjek pada EST memberikan perubahan sikap kearah yang lebih adaptif dalam berinteraksi sehari-hari. Secara umum, penerapan empati membuat keenam subjek melaporkan keterlibatan pada berbagai perilaku menggambarkan sikap-sikap prososial dan altruistik, seperti mengambil peran mencegah atau menghentikan perilaku agresif yang dilakukan oleh orang disekitar mereka misalnya dengan meleraikan, mendamaikan atau menasehati teman yang berkelahi, saling menghina atau bermusuhan, menolak dan berusaha mengendalikan diri untuk tidak turut melakukan berbagai provokasi berperilaku agresif, meminta maaf ketika menyadari bercanda yang mereka lakukan dan ucapkan menyakiti hati teman, menolong korban agresif dengan cara menghibur, menasehati, membela ataupun memberikan perhatian. Selain itu, keenam subjek juga melaporkan keterlibatan pada tindakan empati dalam berbagai bentuk perilaku yang bermanfaat bagi kepentingan orang lain dan lingkungan seperti berinisiatif menolong kesulitan orang-orang disekitar mereka.

Keberhasilan menurunkan respon-respon agresivitas juga dapat dicapai karena setelah keterlibatan pada sikap-sikap empati kepada oranglain meningkatkan perasaan positif pada diri keenam subjek diantaranya, perasaan diterima, dihargai, percaya diri, ketegasan dalam menolak provokasi berperilaku agresif, keberanian untuk melindungi teman yang menjadi korban agresif, bahagia, bersemangat, serta kepuasan dalam berteman. Emosi positif yang dirasakan oleh keenam subjek ini dinilai sebagai konsekuensi positif yang memperkuat motivasi keenam subjek untuk secara berkelanjutan terlibat dalam tindakan-tindakan empatik kepada orang lain.

Penelitian ini turut mempelajari faktor-faktor yang mendorong keberhasilan keterlibatan subjek pada empati. Seluruh subjek yang merupakan siswa yang bersekolah di SMP berbasis kurikulum islami, subjek dalam kelompok ketika berdiskusi menginternalisasi pengalaman empati sebagai suatu bentuk motivasi beramal soleh, mencontohkan penerapan akhlak yang baik yang sejalan dengan ajaran Al-Qur'an hadist dan nasehat guru di pondok pesantren. Mereka meyakini akan adanya ganjaran pahala dari penerapan bersikap empati dan adanya balasan dari kebaikan yang mereka. Pemaknaan yang dilakukan secara berkelompok dalam sesi EST membuat subjek dalam kelompok termotivasi untuk menerapkan perilaku empati kepada sesama.



Selain itu, faktor lain yang turut membantu keberhasilan penerapan perilaku empati yang diikuti dengan menurunnya keterlibatan pada respon agresivitas dipengaruhi oleh peran senior pengasuh (guru). Setelah dilakukan wawancara lebih lanjut kepada keenam subjek ditemukan bahwa semakin aktif keterlibatan senior pengasuh dalam proses terapis seperti: turut mencontohkan respon empati dalam keseharian, menasehati ketika subjek berkonflik dengan siswa lain, melibatkan subjek pada situasi dan aktivitas sehari-hari yang menjembatani subjek menerapkan respon empati, membantu mengevaluasi penerapannya dan memberikan apresiasi berupa pujian atas keberhasilan penerapan sikap-sikap empati, diikuti dengan semakin besarnya penurunan skor agresivitas pada diri subjek.

Sebaliknya semakin pasif dan kurang empati senior pengasuh dalam mendampingi subjek, misalnya bersikap acuh tak acuh, meremehkan upaya subjek menerapkan perilaku empati, dan bersikap kasar/ mencontohkan kekerasan dalam keseharian maka semakin kecil penurunan skor agresivitas subjek. Adapun penurunan skor yang besar dialami oleh subjek 1, 2, 4 & 5. Penurunan skor agresivitas yang kecil terjadi pada subjek 3 & 6.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *Empathy-Strength Therapy* (EST) pada agresivitas pada remaja. Terapi yang diberikan mampu membantu menurunkan agresivitas secara signifikan pada diri remaja, hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan antara skor pretest dan posttest sesudah subjek remaja dalam kelompok eksperimen diberikan intervensi EST, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan yang signifikan pada skor agresivitas. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan agresivitas yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan kata lain, temuan penelitian ini membuktikan bahwa EST efektif dalam memberikan pengaruh pada penurunan agresivitas pada remaja.

Pelaksanaannya EST melibatkan subjek dalam diskusi untuk memahami terkait perilaku agresif, jenis dan dampaknya baik berdasarkan video edukatif maupun pengalaman pribadi sehari-hari. Hal ini mendorong pemahaman baru intropeksi dan intropeksi secara sadar tentang persepsi dan respon perilaku mereka terhadap

lingkungan sehari-hari yang seringkali dimunculkan dalam bentuk agresi fisik, verbal, kemarahan maupun permusuhan. Kesadaran yang terbangun pada diri subjek membangun munculnya kewaspadaan untuk bersikap hati-hati untuk mengontrol kemunculan respon agresif sehari-hari.

Sejalan dengan teori bahwa proses kognitif yang meningkatkan pemahaman tentang reaksi perilaku dan dampaknya mempengaruhi domain emosional pada diri individu sehingga berpengaruh pada kontrol sikap sehari-hari termasuk meminimalisir keterlibatan pada perilaku agresif. Komponen afektif yang mempengaruhi perilaku dapat diubah dengan memberikan informasi baru (mengubah komponen kognitif) melalui pesan persuasive (Miller & Eisenberg, 1988). Setelah individu memproses informasi baru, ia akan membawa pengetahuan tersebut kepada perubahan sikap, dorongan emosi dan adaptasi perilaku yang lebih dapat diterima (Miller & Eisenberg, 1988).

EST juga menstimulasi keterampilan penerapan empati kognitif dan empati afektif. EST fokus mengajarkan untuk secara imajiner menganalisa isi pikiran, perasaan dan merencanakan respon sikap yang tepat ketika mereka mendalami pikiran dan perasaan orang-orang yang mengalami korban agresif. Hasil dari pelaksanaan aktivitas ini, keseluruhan subjek mampu untuk terlibat memunculkan perasaan kasihan; mencemaskan keadaan korban agresivitas; dorongan untuk membantu dan mengatasi kesulitan yang dialami situasi-situasi individu yang menjadi korban agresif dan merencanakan tindakan-tindakan positif yang mengarah kepada problem solving.

Kajian teoritis menjelaskan bahwa empati kognitif sepenuhnya dicapai ketika satu individu dapat secara mental mengadopsi perspektif orang lain dengan bertukar tempat dengan yang lain dalam imajinasi. Melalui gerakan imajiner dan transposisi spasial seseorang dapat bertukar perspektif mental, pikiran, dan perasaan (Hoffman, 2000)

Dengan kata lain, transposisi imajiner dalam jenis empati ini melibatkan kemungkinan melihat diri sendiri dari sudut pandang orang lain. Empati melandasi perilaku bermoral seperti rasa terhubung, kepedulian, rasa hormat (Thompson, 2010). Selain itu, keterlibatan proses kognitif untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain akan menekan dorongan-dorongan egois yang kerap kali mengabaikan perasaan orang

lain, sebaliknya individu akan sering terlibat pada perilaku prososial yang berkualitas dan bermanfaat (Hoffman, 2000)

Sesi-sesi dalam EST juga membimbing subjek dalam kelompok untuk mengenali kekuatan khas (*signature strength*) dalam diri sendiri dan mengembangkan ide untuk menyalurkannya secara empati pada situasi interaksi yang nyata melalui penugasan (*homework*) yang disepakati dan dievaluasi secara berkala. Hasil dari penerapannya, secara umum keseluruhan subjek melaporkan bahwa empati mampu membuat mereka lebih berhati-hati dalam berperilaku, ada upaya-upaya untuk mempertimbangkan perasaan orang lain dalam memberikan respon pada saat berinteraksi. Hal tersebut membuat para subjek menjadi lebih cenderung mengendalikan dan meminimalisir keterlibatan pada perasaan permusuhan, kemarahan, agresif fisik dan agresif verbal.

Hasil tersebut juga dijelaskan secara teoritis bahwa empati dapat memainkan peran penting dalam kontrol agresi, karena dengan memahami sudut pandang orang lain mengarahkan individu untuk memahami kebutuhan interaksi, menurunkan kesalahpahaman dan kecurigaan sehingga dapat memperkecil kemungkinan untuk menjadi agresif, mentolerir emosi negatif (Feshbach, 1975; Winter, Spengler, Berman, Singer, & Kanske, 2017). Selain itu, temuan membuktikan bahwa pelatihan yang melibatkan aktivitas belajar empati melalui menghayati perasaan atau perspektif orang lain dalam situasi tertentu efektif dalam menurunkan dorongan egosentris dan membuat individu meningkat dalam keterlibatan pada perilaku prososial dan sedikit mengalami penurunan dalam respon-respon agresivitas (Feshbach, D, 1975).

Selain itu penelitian yang menguji tentang rekognisi emosi pada remaja yang empati melaporkan bahwa, keterampilan mempersepsikan dan memahami emosi orang lain lebih tinggi berhubungan dengan rendahnya dorongan pada domain afektif untuk terlibat mengintimidasi (Woods, Wolke, Nowicki, & Hall, 2009). Dengan kata lain, semakin individu memasuki kondisi emosional orang lain, ia akan semakin enggan untuk menyakiti orang tersebut.

Hubungan positif antara empati dan perilaku prososial disebabkan oleh temuan bahwa rasa kasih sayang atau simpati diikuti oleh keinginan untuk menghilangkan kesulitan orang lain, serta menghilangkan tekanan emosional mereka sendiri ketika merasa cemas melihat kesusahan emosional orang lain (Hoffman, 2000).

Setelah berlatih menerapkan perilaku empati dalam sesi homework dan setelahnya mereka dilibatkan untuk berdiskusi memaknainya, keseluruhan subjek dalam kelompok melaporkan berbagai persepsi positif tentang diri sendiri dan lingkungan. Kondisi subjek dalam kelompok eksperimen ini sejalan dengan hasil penelitian kualitatif oleh Valente, melaporkan bahwa melibatkan individu untuk berlatih merasakan pengalaman empati dalam situasi nyata sehari-hari efektif dalam membangun persepsi internal dan mengubah pandangan individu ke arah yang positif. Kebanyakan dari siswa yang ditugaskan untuk menerapkan perilaku empati dalam keseharian, setelah diwawancarai ulang mereka melaporkan bahwa mereka menjadi lebih termotivasi untuk terlibat pada aktivitas-aktivitas prososial, memiliki kepercayaan diri lebih besar, merasakan kepuasan dan kesadaran diri (Valente, 2016).

Didukung oleh penelitian lain yang menemukan bahwa individu dengan empati yang tinggi lebih mungkin untuk menampilkan banyak perilaku sosial positif, dianggap prososial oleh teman-teman sekelasnya, menunjukkan konsep diri positif tinggi (Garaigordobil, 2009).

Empati terhadap orang lain meningkatkan kesejahteraan emosional, hubungan interpersonal, dan kesuksesan hidup. Ketika orang bisa berempati kepada orang lain, orang lain mungkin merasa bersyukur terhadap mereka sebagai respons. Ini dapat membantu orang yang berempati untuk merasa terhubung dengan orang lain dan mengalami kebahagiaan dan pengaruh positif. Lebih lanjut, orang yang berempati mungkin merasa bahwa mereka baik terhadap orang lain dan melakukan sesuatu yang baik untuk orang lain, yang keduanya dapat membawa kebahagiaan dan perasaan positif pada orang-orang ini. Oleh karena itu, empati terhadap orang lain cenderung dikaitkan dengan peningkatan kepuasan seseorang dengan kehidupan, kebahagiaan, dan pengaruh positif (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011).

Penelitian eksperimental oleh Tkach (2006) menemukan bahwa individu yang secara sistematis menunjukkan kebaikan kepada orang lain (diantaranya empati terhadap orang lain) melaporkan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan subyektif yang lebih tinggi dan tingkat pengaruh negatif yang lebih rendah daripada mereka yang tidak. Selain itu, tingkat empati yang tinggi terkait dengan perilaku altruisme (Lange, 2014). Keseluruhan bukti menyimpulkan bahwa meningkatkan keterampilan empatik dapat memperbaiki gaya interpersonal seseorang, meningkatkan kesejahteraan

seseorang dan membina hubungan yang lebih baik di masyarakat. Kesadaran berempati membuat orang lebih dekat satu sama lain dan memudahkan komunikasi interpersonal.

Faktor-faktor pendukung keberhasilan intervensi yang mendorong keterlibatan subjek pada empati di pondok pesantren adalah kurikulum islami yang diajarkan di sekolah. Subjek dalam sesi diskusi dan evaluasi menginternalisasi pengalaman empati sebagai sebuah motivasi beramal soleh, mencontohkan akhlak yang baik dan meyakini akan adanya ganjaran pahala dari penerapan bersikap empati dan adanya balasan dari kebaikan yang mereka.

Hal tersebut didukung oleh kajian teoritis bahwa respon empatik merangsang pengembangan prinsip-prinsip moral yang diinternalisasi yang mencerminkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain (Hoofman, 1987). Temuan tersebut didukung dengan bukti penelitian bahwa kemampuan untuk mengambil perspektif orang lain memiliki hubungan yang signifikan dengan tingginya moralitas yang prososial (Bar-Tal & Nissim, 1984).

Selain itu, peran senior pengasuh (guru) yang kooperatif memberikan dukungan memberikan apresiasi terhadap perilaku empati yang dimunculkan subjek. Secara teoritis, peran senior pengasuh (guru) tersebut menunjukkan penerapan penguatan sosial. Secara teoritis, penguatan sosial dengan cara memberikan umpan balik verbal dan fisik, perhatian dukungan untuk kemunculan perilaku yang diharapkan, ketika dikombinasikan dengan prosedur terapi untuk pembentukan perilaku baik dalam hal peningkatan maupun penurunan efektif untuk membangun perilaku prososial dan menurunkan perilaku antisosial (Rutherford & Nelson, 1995). Temuan penelitian lain menunjukkan bahwa guru yang mengembangkan hubungan positif dengan murid di kelas, berdampak pada penurunan agresivitas (Decker, Paul, & Christenson, 2007; Hughes, 2011).

Temuan ini dapat menjadi catatan bagi para guru bahwa perilaku mereka terhadap siswa berpengaruh terhadap tinggi dan rendahnya agresivitas siswa. Selain itu dapat menjadi pertimbangan bahwa perlunya menerapkan pujian yang positif pada siswa dan mulai mengurangi teguran yang bersifat destruktif atau *labelling* negatif yang mempengaruhi semakin buruknya persepsi siswa tentang diri dan lingkungan karena hal tersebut justru meningkatkan agresivitas pada siswa dan menurunkan keterlibatan mereka pada perilaku adaptif di sekolah.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dinilai perlu mempertimbangkan untuk melibatkan faktor agent sosial lain yang berhubungan dengan kehidupan siswa misalnya orangtua dan guru sebagai penunjang perubahan perilaku. Misalnya dengan melatih guru dan orangtua terkait sikap positif saat berkomunikasi; cara memberikan apresiasi secara verbal dan nonverbal. Hal tersebut menjadikan orangtua dan guru dapat menjadi sebagai role model perilaku yang dapat dicontoh oleh anak. Adapun penelitian ini tidak mengontrol hal tersebut secara fokus sehingga beberapa subjek dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan skor agresivitas yang kecil.

## **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *Empathy-Strength Therapy* (EST) adalah model yang valid, aplikatif dan juga efektif dalam menurunkan agresivitas pada remaja. Berdasarkan uji analisis diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari skor agresivitas saat sebelum dan sesudah diberikannya terapi. Penelitian ini juga membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor agresivitas antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dimana kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam EST memiliki skor agresivitas yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak dilibatkan dalam EST.

Adapun implikasi dalam penelitian ini ditujukan bagi guru dan orangtua agar mendukung penerapan empati diantara anak melalui modelling perilaku secara langsung, menggagas peraturan yang mendorong penerapan budaya berempati dalam keseharian, mengapresiasi sikap-sikap empati yang mampu dimunculkan pada diri anak.

Bagi peneliti berikutnya agar mempertimbangan faktor pendukung perubahan terapi seperti menambahkan sesi khusus yang turut melibatkan guru dan orangtua untuk mendukung latihan penerapan empati, mengevaluasi pencapaian target secara bersama-sama dan mendukung komitmen perubahan subjek untuk secara berkelanjutan menerapkan empati dalam keseharian, mengingat dukungan dan pemantauan dari lingkungan menjadi salah satu faktor yang membantu proses penurunan keterlibatan remaja pada perilaku agresivitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bar-Tal, D., & Nissim, R. (1984). Helping behaviour and moral judgement among adolescents. *British Journal of Developmental Psychology*, 2(1), 329–336. <https://doi.org/10.1111/j.2044-835X.1984.tb00940.x>
- Belacchi, C., & Farina, E. (2010). Prosocial/hostile roles and emotion comprehension in preschoolers. *Aggressive Behavior*, 36(6), 371–389. <https://doi.org/10.1002/ab.20361>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Caravita, S. C. S., Di Blasio, P., & Salmivalli, C. (2009). Unique and interactive effects of empathy and social status on involvement in bullying. *Social Development*, 18(1), 140–163. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00465.x>
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. (S. Dobin, Ed.) (8th ed.). United States of America: Brooks / Cole, Cengage Learning.
- Decker, D. M., Paul, D., & Christenson, S. L. (2007). Behaviorally at-risk african american students : the importance of student – teacher relationships for student outcomes. *Journal of Psychology*, 45(1), 83–109. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.004>
- Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children aggressive behavior. *Child Development*, 51(1), 162–170. <https://doi.org/10.2307/1129603>
- Dodge, K. A. (2015). Social cognition and children’s aggressive behavior. *Society for Research in Child Development*, 51(1), 162–170. <https://doi.org/10.2307/1129603>
- Estévez, E., Inglés, C., & Martínez, C. (2013). European journal of investigation in health , psychology and education , 3 , 15- School aggression: effects of classroom environment , attitude to authority and social reputation among peers. *European Journal of Investigation in Health, Paychology and Education*, 3(1), 15–28.
- Farber, M., & Schrier, K. (2017). *The Limits and Strengths of Using Digital Games As “Empathy Machines”* (5 No. 110001). New Delhi, India.
- Feshbach, N. D. (1975). Empathy in children: some theoritical and empirical considerations. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 25–30. <https://doi.org/10.1177/001100007500500207>
- Fleiss, J. L. (1975). Measuring agreement between two judges on the presence or absence of trait. *Biometric*, 31(3), 651–659. <https://doi.org/10.1177/0013164484442007>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational Research An Intoduction*. (A. E. Burvikovs, Ed.) (7th ed.). New York: Pearson Education.

- Garaigordobil, M. (2009). A comparative analysis of empathy in childhood and adolescence: gender differences and associated socio-emotional variables. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(2), 217–235.
- Goldstein, A. P. (1999). Aggression reduction strategies: effective and ineffective. *School Psychology Quarterly*, 14(1), 40–58. <https://doi.org/10.1037/h0088997>
- Gundersen, K., & Svartdal, F. (2006). Aggression replacement training in Norway: outcome evaluation of 11 Norwegian student projects. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 50(1), 63–81. <https://doi.org/10.1080/00313830500372059>
- Hall. (1987). Research and Development. *International Encyclopedia of the Social Sciences*, 19(1), 58–59. [https://doi.org/10.1016/S0026-2692\(88\)80209-X](https://doi.org/10.1016/S0026-2692(88)80209-X)
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development Implications for Caring and Justice* (1st ed.). New York: Cambridge University Press.
- Hughes, J. N. (2011). Longitudinal effects of teacher and student perceptions of teacher-student relationship qualities on academic adjustment. *The Elementary School Journal*, 112(1), 38–60. <https://doi.org/10.1086/660686>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggressive and Violent Behavior*, 9, 441–476. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.03.001>
- Lange, P. A. M. Van. (2014). Does empathy trigger only altruistic motivation? how about selflessness or justice? *Emotion*, 8(6), 766–774. <https://doi.org/10.1037/a0013967>
- Lovett, B. J., & Sheffield, R. A. (2007). Affective empathy deficits in aggressive children and adolescents: a critical review. *Clinical Psychology Review*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.03.003>
- Martínez-Ferrer, B., Murgui-Pérez, S., Musitu-Ochoa, G., & Monreal-Gimeno, M. del C. (2008). El rol del apoyo parental, las actitudes hacia la escuela y la autoestima en la violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(3), 679–692.
- Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing / antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), 324–344. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.324>
- Padilla-Walker, L. M., & Bean, R. A. (2009). Negative and positive peer influence: Relations to positive and negative behaviors for African American, European American, and Hispanic adolescents. *Journal of Adolescence*, 32(2), 323–337. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.02.003>
- Pepler, D. J., & Craig, W. M. (1995). A peek behind the fence: naturalistic observations of aggressive children with remote audiovisual recording. *Developmental Psychology*, 31(4), 548–553. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.4.548>
- Richey, R. C., & Klein, J. D. (2005). Developmental research methods: creating



- knowledge from instructional design and development practice. *Journal of Computing in Higher Education*, 16(2), 23–38. <https://doi.org/10.1007/bf02961473>
- Roth, B. S., & Striepling-Goldstein, S. (2003). School-based aggression replacement training. *Reclaiming Children and Youth*, 12(3), 138–141.
- Rutherford, R. B., & Nelson, C. M. (1995). Management of aggressive and violent behavior in the schools. *Focus on Exceptional Children*, 27(6). <https://doi.org/10.17161/fec.v27i6.6846>
- Sandage, S. J., & Worthington, E. L. (2010). Comparison of two group interventions to Promote forgiveness : empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1), 35–57. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.1.274536n518571683>
- Seligman, M. E. P., & Rashid, T. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.8.774>
- Seligman, M. E. P., & Steen, T. A. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sharoff, K. (2002). *Cognitive Coping Therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Shechtman, Z. (2009). *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy* (1st ed.). New York: Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09745-9>
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3–21. <https://doi.org/10.1007/BF03395534>
- Strayer, J., & Roberts, W. (2004). Articles empathy and observed anger and aggression in five-year-olds. *Social Development*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.00254.x>
- Tkach, C. T. (2006). Unlocking the treasury of human kindness: Enduring improvements in mood, happiness, and self-evaluations (Doctoral dissertation, University of California, Riverside, 2006). Dissertation Abstracts International, 67, 603.
- Thompson, E. (2010). *Mind in Life: Biology, Phenomenology and The Science of Mind* (1st ed.). London: Harvard University Press.
- Valente, F. (2016). Empathy and communication: a model of empathy development. *Journal of New Media and Mass Communication*, 3(1), 1–24. <https://doi.org/10.18488/journal.91/2016.3.1/91.1.1.24>
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy and subjective well-being among college students and community

adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–218. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>

Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with asperger syndrome or high functioning autism and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175. <https://doi.org/10.1023/b:jadd.0000022607.19833.00>

Winter, K., Spengler, S., BERPohl, F., Singer, T., & Kanske, P. (2017). Social cognition in aggressive offenders : impaired empathy, but intact theory of mind. *Scientific Reports*, 7(670), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-00745-0>

Woods, S., Wolke, D., Nowicki, S., & Hall, L. (2009). Child abuse & neglect brief communication emotion recognition abilities and empathy of victims of bullying, 33, 307–311. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.11.002>





# LAMPIRAN

**INSTRUMEN VALIDASI MODEL *EMPATHY-STRENGTH THERAPY* (EST)  
UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA REMAJA**

(\*isian ahli akan disesuaikan dengan kepakaran masing-masing validator, ahli yang dimaksud yaitu ahli dalam ilmu Psikologi Klinis, Ahli dalam bidang psikoterapi Anak dan Remaja)

Pengantar

Untuk memperoleh kelayakan Model *Empathy-Strength Therapy* (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja yang telah peneliti kembangkan, mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan untuk memvalidasi model hipotetik yang telah peneliti rancang. Penelitian diharapkan tidak benar atau tidak salah, tetapi berdasarkan kesesuaian desain model secara rinci untuk setiap aspek yang tersedia dalam rancangan model dan panduan yang diajukan.

Diharapkan dari masukan yang diberikan dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas desain sehingga dapat mencapai tujuan dari penelitian ini yaitu tersusunnya Model *Empathy-Strength Therapy* untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja. Atas perhatian dan kesediaannya peneliti ucapkan terima kasih.

Malang, Oktober 2019

Peneliti,

Rahma Fitrah

**Lembar Validasi Model *Empathy-Strength Therapy* (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja**

**Identitas Validator**

Nama :

Jabatan Fungsional :

Instansi :

Bidang Keahlian :

Pengalaman Riset Terkait bidang Keahlian :



1. Mohon agar Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian terhadap model hipotik Terapi *Empathy-Strength Therapy* (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera di dalam table indicator.
2. Mohon agar Bapak/Ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:
  - 1 = bila dinilai sangat kurang
  - 2 = bila dinilai kurang
  - 3 = bila dinilai cukup baik
  - 4 = bila dinilai baik
  - 5 = bila dinilai sangat baik
3. Apabila ada saran-saran yang ingin Bapak/Ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada lembar saranyang telah disediakan.

## 1. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai untuk menggambarkan alasan pentingnya model ini disusun	
1.2	Tujuan dan manfaat disusunnya pedoman ini telah sesuai dengan latar belakang	

## 2. Terapi Pendukung *Empathy-Strength Therapy* untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan model <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja	
2.2	Konsep-konsep teoritis psikologi positif sudah sesuai untuk menjadi dasar penyusunan pedoman	
2.3	Teori-teori pendukung lainnya telah memadai dan dapat menjadi dasar bagi Model <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja	

## 3. Ruang Lingkup dan Model *Empathy-Strength Therapy* untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja

No	Aspek Penelitian	Skor
3.1	Pendekatan yang digunakan relevan dengan model <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja	
3.2	Tujuan dan sasaran terapi telah sesuai dengan model terapi yang dikembangkan	
3.3	Penjelasan tentang kriteria relevan dengan model <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja	

3.4	Teknik terapi yang digunakan relevan dengan teori	
3.5	Tahapan terapi dan pola kegiatan terapi telah sesuai dengan model terapi yang dikembangkan	
3.6	Langkah-langkah pelaksanaan terapi telah relevan dengan teori yang digunakan	
3.7	Jangka waktu terapi memadai bagi penetapan model <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja sesuai dengan tingkat keparahannya	

#### 4. Prosedur Terapi Empati Positif untuk mengatasi Agresvitas pada Remaja

No	Aspek Penilaian	Skor
4.1	Strategi dan teknik terapi telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan	
4.2	Strategi dan teknik terapi yang diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi	
4.3	Tahap-tahap <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi	
4.4	Deskripsi setiap sesi <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST) untuk menurunkan Agresvitas pada Remaja dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu klien	

**Komentar/ Saran/Perbaikan untuk Model (wajib diisi)**



Malang, Oktober 2019

Validator,

---



**INSTRUMEN EVALUASI FORMATIF PENILAIAN KLIEN TERHADAP  
PROSEDUR MODEL *EMPATHY-STRENGTH THERAPY* (EST) UNTUK  
MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA REMAJA**

NAMA :  
USIA :  
JENIS KELAMIN :  
PENDAMPING :

**PETUNJUK PENGISIAN:**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
2. Silangyang sesuai dengan pendapat anda
3. Penilaian dengan ketentuan sebagai berikut:
  - a. Lingkari nilai **1 (tidak memuaskan)** apabila pelaksanaan pelayanan terapi tidak efektif dan tidak memberikan hasil
  - b. Lingkari nilai **2 (Kurang memuaskan)** apabila pelaksanaan pelayanan terapi masih belum mudah dilakukan, sehingga prosesnya belum efektif dan memberikan hasil yang kurang baik
  - c. Lingkari nilai **3 (memuaskan)** apabila pelaksanaan pelayanan terapi dirasa mudah dipahami, tidak berbelit-belit tetapi masih perlu diefektifkan, dan memberikan hasil yang baik
  - d. Lingkari nilai **4 (sangat memuaskan)** apabila pelaksanaan pelayanan terapi dirasa mudah dipahami dan efektif serta memberikan hasil yang baik
4. Semua pendapat anda akan dijaga kerahasiaannya

**INSTRUMEN EVALUASI FORMATIF PENILAIAN TERHADAP  
PROSEDUR MODEL *EMPATHY-STRENGTH THERAPY* (EST) UNTUK  
MENURUNKAN AGRESIVITAS PADA REMAJA**

Bagaimana pendapat saudara mengenai perihal berikut:

No	Perihal	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan	Tidak Memuaskan
1.	Bagaimana pendapat Anda tentang pengaturan terapi?				
2.	Bagaimana pendapat Anda tentang alur pelaksanaan terapi yang telah berlangsung?				
3.	Bagaimana pendapat Anda tentang ketepatan waktu pelayanan yang diberikan?				
4.	Bagaimana pendapat Anda tentang ketepatan waktu pelaksanaan dengan jadwal yang sudah ditentukan?				
5.	Bagaimana menurut Anda tentang kesesuaian jenis terapi yang diterima dengan masalah yang dihadapi?				
6.	Bagaimana pendapat Anda tentang kemampuan yang				

	dimiliki oleh terapis?				
7.	Bagaimana pendapat anda tentang proses terapi?				
8.	Bagaimana pendapat anda tentang hasil dari terapi?				
9.	Bagaimana pendapat anda tentang efektifitas terapi untuk permasalahan anda?				
10.	Bagaimana pendapat Anda tentang kesesuaian terapi?				
11.	Bagaimana pendapat Anda tentang kebermanfaatan terapi				
12	Bagaimana pendapat anda tentang ketercapaian tujuan terapi untuk mengatasi permasalahan anda?				
13	Bagaimana pendapat anda tentang kegunaan/manfaat terapi untuk membantu anda menurunkan dorongan agresi?				

Kolom Kritik & Saran



Malang, Desember 2019

Klien

---

### **THE BUSS AND PERRY AGGRESSION QUESTIONNAIRE (BPAQ)**

Instruksi:

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berilah penilaian berupa angka berdasarkan kesesuaian dengan diri anda sehari-hari. Dengan memberikan tanda centang (✓)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Sangat tidak sesuai</b> dengan diri saya	<b>Sedikit sesuai</b> dengan diri saya	<b>Agak sesuai</b> dengan diri saya <b>(kadang-kadang)</b>	<b>Sesuai</b> dengan diri saya	<b>Sangat Sesuai</b> dengan diri saya

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Kesesuaian dengan diri saya</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Saya dinilai sebagai seorang yang pemarah					
2	Jika saya harus menggunakan kekerasan untuk melindungi hak-hak saya, saya akan melakukannya.					
3	Ketika orang-orang sangat baik kepada saya, saya merasa penasaran apa yang sebenarnya mereka inginkan.					
4	Saya berterus terang memberi tahu teman saya ketika saya menganggap mereka aneh dan tidak menyukai sikapnya					
5	Ketika saya sangat marah, saya merusak benda-benda disekitar saya.					
6	Saya enggan membela orang yang berbeda pendapat dengan saya.					
7	Kadang-kadang saya merasa sangat benci dan menjadi sinis terhadap berbagai hal.					
8	Terkadang, saya tidak bisa mengendalikan keinginan saya untuk memukul orang lain.					
9	Saya mampu untuk mengendalikan emosi saya					
10	Saya curiga terhadap orang asing yang bersikap terlalu ramah.					
11	Saya mengancam/menggertak orang-orang yang saya kenal.					

12	Saya mudah terpancing untuk meluapkan kemarahan yang saya rasakan dan setelah itu saya melupakan kemarahan saya tanpa merasa bersalah					
13	Jika diprovokasi terus menerus, saya bisa memukul orang lain.					
14	Ketika orang lain membuat saya jengkel, saya akan memberi tahu mereka apa yang saya pikirkan tentang mereka.					
15	Kadang saya diliputi perasaan sangat iri terhadap orang lain berbagai hal yang ada pada diri mereka					
16	Saya tidak memiliki alasan apapun untuk menyakiti orang lain.					
17	Kadang-kadang saya merasa diperlakukan tidak adil dalam hidup saya.					
18	Saya kesulitan mengendalikan emosi.					
19	Ketika frustrasi, saya mengungkapkan kejengkelan yang saya rasakan.					
20	Kadang saya merasa orang-orang menertawakanku dibelakangku					
21	Saya sering berselisih dan terlibat beradu argumen dengan orang lain					
22	Jika seseorang memukul saya, saya segera membalasnya.					
23	Kadang saya merasa menyimpan kemarahan yang sangat besar dan tidak tahan ingin meluapkan kemarahan saya kepada orang lain secara meledak-ledak					
24	Orang lain sepertinya selalu terlihat memusuhi					
25	Ketika seseorang memancing kemarahan saya, saya akan terlibat pertengkaran dengannya dan memukulnya					
26	Saya tahu bahwa teman-teman membicarakan saya di belakang saya.					
27	Teman-teman saya mengatakan bahwa saya anak yang agak suka menentang					
28	Kadang-kadang saya meluapkan pikiran dan perasaan saya dengan tidak terkontrol tanpa alasan yang jelas.					

## 1. Uji Kappa

No	No. Item	Skor Pakar 1	SkorPakar 2
1	1.2	3	5
2	1.2	3	5
3	2.1	4	4
4	2.2	3	4
5	2.3	4	4
6	3.1	4	4
7	3.2	5	4
8	3.3	4	4
9	3.4	5	5
10	3.5	4	4
11	3.6	4	4
12	3.7	3	3
13	4.1	4	4
14	4.2	4	4
15	4.3	4	4
16	4.4	4	4
<b>Jumlah</b>		62	66
<b>Rata-Rata</b>		3,875	4,125
<b>Jumlah Rerata</b>		8	
<b>Rerata</b>		4	

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Validator 1 * Validator 2	128	100.0%	0	0.0%	128	100.0%

**Symmetric Measures**

		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	.490	.060	8.163	.000
N of Valid Cases		128			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

## 2. Nilai Rerata Uji Aplikatif Model

No. Item	SKOR EVALUTIF OLEH SUBJEK				
	A	B	C	D	E
1	4	3	3	3	4
2	4	3	4	4	4
3	3	2	3	4	3
4	3	3	3	3	4
5	4	4	3	4	4
6	4	4	4	4	4
7	4	3	4	4	4
8	4	3	4	3	4
9	4	3	3	4	4
10	4	4	3	4	4
11	4	3	4	4	4
12	4	4	3	3	4
13	4	3	4	4	4
<b>TOTAL</b>	50	42	45	48	51
<b>RATA-RATA</b>	3,8	3,2	3,5	3,7	3,9
<b>RERATA</b>	3,6				



### 3. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen Try Out

Subjek Try Out Kelompok Eksperimen	Skor Pretest	Skor Posttest
A	109	104
B	88	86
C	113	55
D	103	54
E	86	38

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
E_Pretest_TO	5	99.80	12.235	86	113
E_Posttest_TO	5	67.40	26.848	38	104

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
E_Posttest_TO - E_Pretest_TO	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. E\_Posttest\_TO < E\_Pretest\_TO

b. E\_Posttest\_TO > E\_Pretest\_TO

c. E\_Posttest\_TO = E\_Pretest\_TO

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	E_Posttest_TO - E_Pretest_TO
Z	-2.023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

#### 4. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol Try Out

SUBJEK TRY OUT KELOMPOK KONTROL	PRETEST	POSTEST
F	90	83
G	98	114
H	99	100
I	108	81
J	104	89

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
K_Pretest_TO	5	99.80	6.797	90	108
K_Posttest_TO	5	93.40	13.686	81	114

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
K_Posttest_TO - K_Pretest_TO	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	3.33	10.00
	Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	2.50	5.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. K\_Posttest\_TO < K\_Pretest\_TO

b. K\_Posttest\_TO > K\_Pretest\_TO

c. K\_Posttest\_TO = K\_Pretest\_TO

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	K_Posttest_TO - K_Pretest_TO
Z	-.674 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.500

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## 5. Uji Mann-Whitney Try Out

### Mann-Whitney Test

		Ranks		
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_Agr	EKSPERIMEN	5	4.20	21.00
	KONTROL	5	6.80	34.00
	Total	10		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Skor_Agr
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-1.358
Asymp. Sig. (2-tailed)	.175
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.222 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

## 6. Hasi Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

SKOR

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.659	1	10	.227

### ANOVA

SKOR

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4.083	1	4.083	.046	.834
Within Groups	880.833	10	88.083		
Total	884.917	11			

## 7. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen Penelitian

Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	Skor Pretest	Skor Posttest
1	99	58
2	112	85
3	100	91
4	110	75
5	104	82
6	100	86

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST EKSPERIMEN	6	104.17	5.601	99	112
POSTEST EKS	6	79.50	11.777	58	91

## Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST EKS - PRETEST EKSPERIMEN	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. POSTEST EKS < PRETEST EKSPERIMEN

b. POSTEST EKS > PRETEST EKSPERIMEN

c. POSTEST EKS = PRETEST EKSPERIMEN

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POSTEST EKS - PRETEST EKSPERIMEN
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## 8. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol Penelitian

Subjek Penelitian Kelompok Kontrol	Skor Pretest	Skor Posttest
7	106	102
8	105	109
9	89	93
10	96	93
11	98	91
12	124	104

### Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST_KO - PRETEST_KO Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	3.75	15.00
Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	3.00	6.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	6		

a. POSTEST\_KO < PRETEST\_KO

b. POSTEST\_KO > PRETEST\_KO

c. POSTEST\_KO = PRETEST\_KO

Test Statistics <sup>a</sup>	
	POSTEST_KO - PRETEST_KO
Z	-.954 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.340

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## 9. Uji Mann-Whitney Penelitian

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SKOR	12	89.08	13.701	58	109
KELOMPOK	12	1.50	.522	1	2

**Ranks**

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SKOR Eksperimen	6	3.58	21.50
Kontrol	6	9.42	56.50
Total	12		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	SKOR
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	21.500
Z	-2.812
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: KELOMPOK

b. Not corrected for ties.

## 10. Uji validitas dan reliabilitas Skala BPAQ

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	46	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	46	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

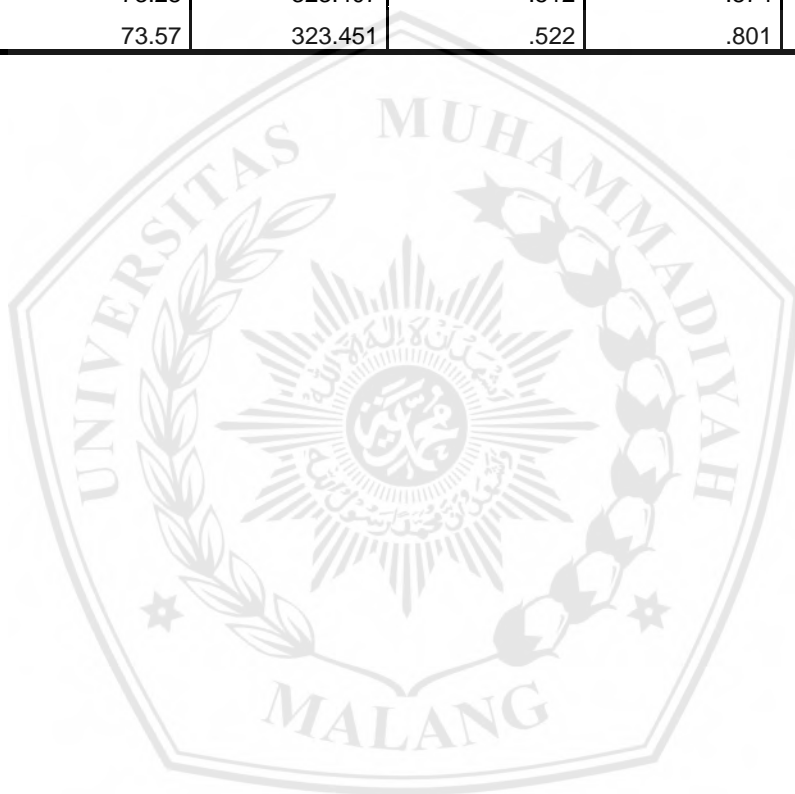
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.884	.886	29

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	72.98	325.800	.470	.870	.880
Item 2	72.52	322.611	.498	.839	.879
Item 3	72.17	326.991	.473	.744	.880
Item 4	72.28	338.518	.215	.780	.885
Item 5	73.67	322.847	.497	.661	.879
Item 6	73.33	335.558	.274	.796	.884
Item 7	73.13	321.538	.562	.727	.878
Item 8	73.37	321.438	.571	.725	.878
Item 9	72.76	351.208	-.065	.735	.891
Item 10	73.24	328.719	.355	.653	.883
Item 11	73.33	322.758	.482	.868	.880
Item 12	72.39	342.732	.119	.735	.887
Item 13	73.37	320.816	.518	.794	.879
Item 14	72.59	321.714	.556	.715	.878
Item 15	73.20	323.805	.522	.743	.879
Item 16	72.22	354.885	-.131	.687	.894
Item 17	72.80	326.428	.461	.810	.880



Item 18	73.35	321.299	.664	.875	.876
Item 19	72.87	330.827	.405	.852	.881
Item 20	72.41	320.381	.525	.869	.878
Item 21	73.15	330.887	.419	.826	.881
Item 22	72.61	322.377	.419	.791	.881
Item 23	73.43	330.651	.400	.748	.881
Item 24	73.28	326.252	.479	.791	.880
Item 25	73.30	311.016	.730	.923	.873
Item 26	72.70	326.794	.497	.888	.879
Item 27	73.13	317.671	.622	.826	.876
Item 28	73.28	323.407	.512	.874	.879
Item 29	73.57	323.451	.522	.801	.879



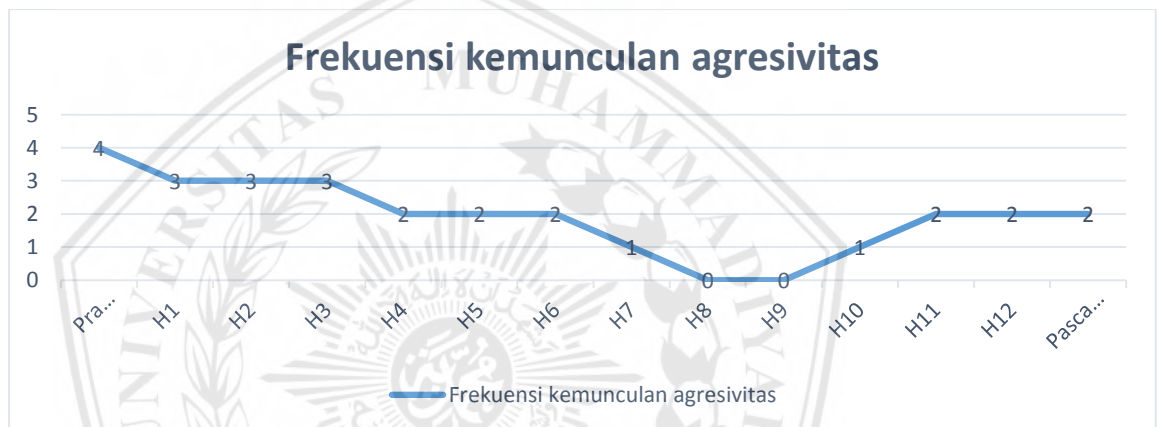
## RANGKUMAN HASIL ASESMEN & TERAPI EST TAHAP UJI COBA

### 1. Subjek A

Nama : RO  
 Usia : 15  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Pekerjaan : -  
 Hasil Skala BPAQ :

Pre Test	Post Test
109	104

Frekuensi Agresivitas sehari-hari :



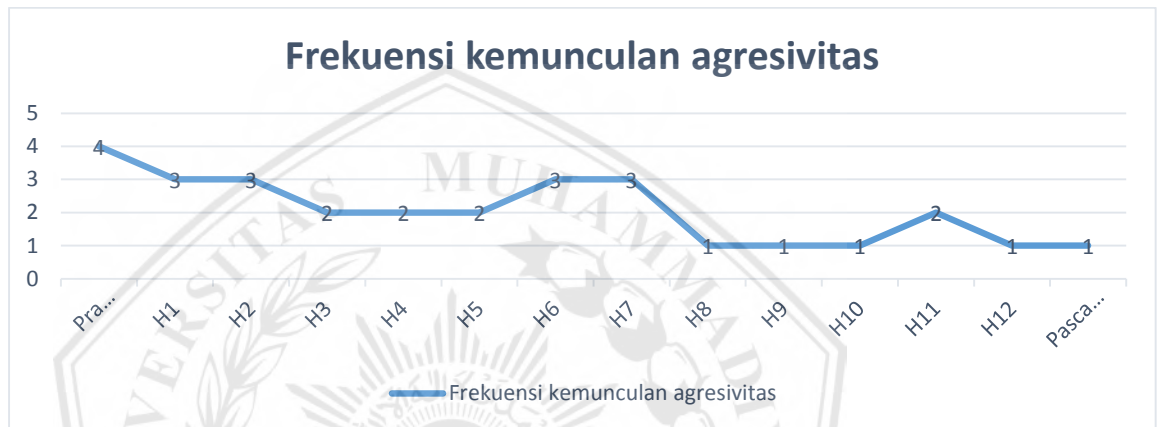
Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	Pasca Intervensi
4	3	3	3	3	2	2	2	1	0	0	1	2	2

2. Subjek B

Nama : FA  
 Usia : 16  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Pekerjaan : -  
 Hasil Skala BPAQ :

Pre Test	Post Test
88	86

Frekuensi Agresivitas sehari-hari



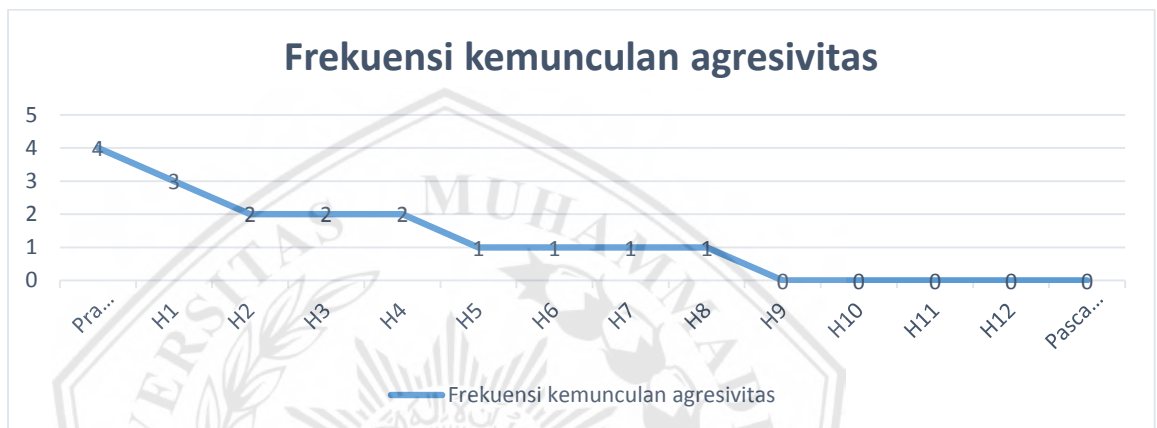
Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	Pasca Intervensi
4	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1

3. Subjek C

Nama : AB  
 Usia : 14  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Pekerjaan : -  
 Hasil Skala BPAQ :

Pre Test	Post Test
113	55

Frekuensi Agresivitas sehari-hari



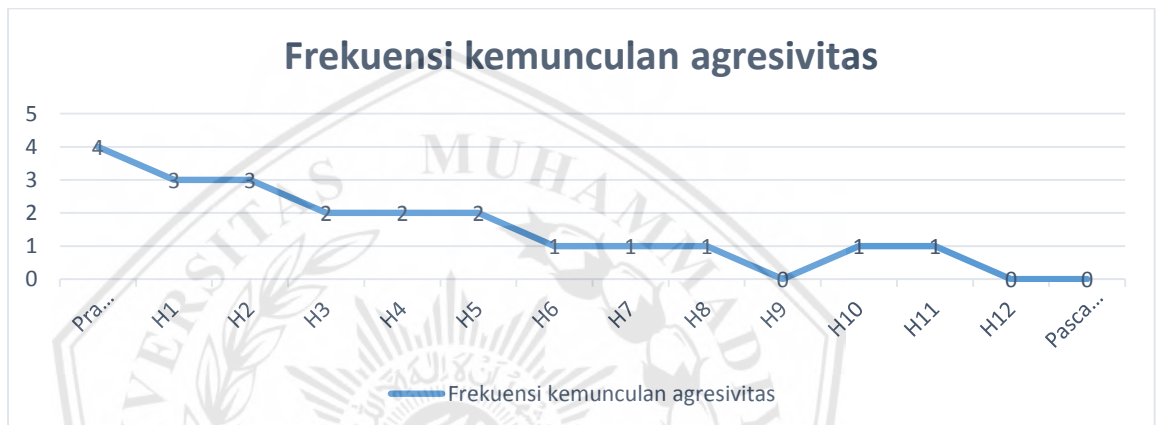
Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	Pasca Intervensi
4	3	2	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0

4. Subjek D

Nama : UB  
 Usia : 14  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Pekerjaan : -  
 Hasil Skala BPAQ :

Pre Test	Post Test
103	54

Frekuensi Agresivitas sehari-hari



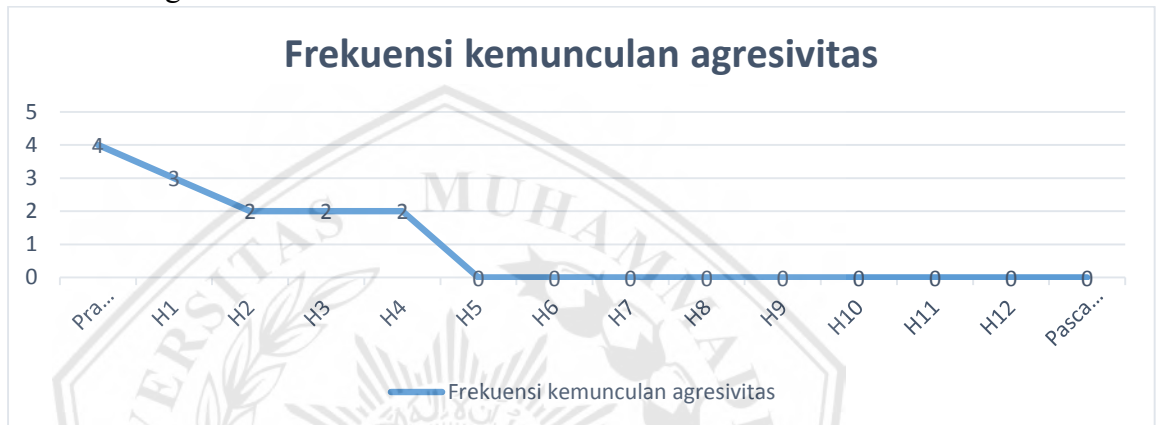
Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	Pasca Intervensi
4	3	3	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	0

5. Subjek E

Nama : MK  
 Usia : 13  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Pekerjaan : -  
 Hasil Skala BPAQ :

Pre Test	Post Test
86	38

Frekuensi Agresivitas sehari-hari



Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	Pasca Intervensi
4	3	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0

## RANGKUMAN PELAKSANAAN SESI & HASIL TERAPI EST TAHAP PENELITIAN

### SUBJEK 1

#### 1. Biodata

Nama/Inisial	: AR
Usia	: 14 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Menikah
Pendidikan	: SMP / Kelas VII
Guru Pendamping	: Ibu. A
Kategori Skor Agresivitas	: Tinggi
Skor Pretest	: 99

#### 2. Pelaksanaan

Terapi berlangsung sebanyak 9 sesi. Subjek disiplin menghadiri setiap sesi yang dijadwalkan dan menunjukkan sikap yang cukup kooperatif dalam berdiskusi, mampu melakukan introspeksi secara sadar, memunculkan insight yang mengarah kepada kesadaran untuk mengubah beberapa respon agresif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, bersedia untuk memberikan penjelasan yang mewakili pikiran dan perasaannya tentang tema yang dibahas meskipun diawal pertemuan masih menunjukkan sikap yang pasif, malu dan ragu sehingga membutuhkan dukungan dan dorongan dari Terapis, Subjek semakin percaya diri berbicara ketika mendapatkan pujian. Dalam berkomunikasi volume suara saat berbicara cukup baik, artikulasi jelas, menggunakan bahasa yang mudah untuk dimengerti, dan sesekali mau terlibat untuk memberikan tanggapan yang mengarah kepada problem solving apabila memberikan saran kepada subjek lain dalam aktivitas terapi.

Selama mengikuti sesi subjek juga mampu mengerjakan setiap penugasan yang diberikan dalam sesi maupun homework yang dikerjakan diluar sesi. Subjek merasakan pemahaman tentang agresivitas dan dampaknya, keterampilan empati dan terlibat pada pengalaman penerapan empati sehari-hari melalui homework yang diberikan mampu membangun kesadarannya untuk lebih berhati-hati dalam bersikap, berpikir sebelum bertindak serta menggantikan respon-respon agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik maupun agresif verbal. Subjek juga mengakui ia merasakan manfaat dari penerapan keterampilan sehari-hari seperti emosi positif seperti perasaan senang, lega dan bangga, merasa diterima dan memaafkan beberapa teman yang ia musuhi. Subjek juga merasakan pengalaman interaksi yang lebih positif seperti perasaan

diterima, keakraban dan tidak lagi suka menyendiri. Konsekuensi positif yang ia dapatkan dari penerapan empati membuatnya merasakan adanya perubahan dalam hal penurunan respon-respon agresif dan persepsinya tentang diri sendiri dan lingkungan menjadi lebih positif. Perubahan positif ini membuat subjek menyetujui untuk berkomitmen untuk terus menerapkan respon-respon empati dalam kehidupan sehari-hari.

SESI	KEGIATAN	HASIL
1.	Persiapan & Pembentukan	<p>Subjek memperkenalkan diri dalam kelompok dengan sikap yang tenang, kontak mata, volume suara cukup baik. Subjek mengakui bahwa ia memahami gambaran aktivitas yang akan dilakukan, tugas terapis dan co-terapis, serta menyetujui peraturan yang berlaku selama pelaksanaan EST.</p> <p>Setelah mengetahui gambaran aktivitas yang akan dilakukan dan goal secara umum untuk mengajarkan keterampilan empati dan melihat pengaruhnya terhadap penurunan dorongan agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik dan agresif verbal, subjek menyampaikan bahwa ia membutuhkan keterlibatan dalam sesi ini untuk permasalahan yang menyertai dorongan agresif yang ia miliki saat ini, subjek memiliki harapan ingin merubah perilaku sehari-hari menjadi lebih baik, menurunkan kebiasaan marah dan dendam yang selalu membuatnya merasa tidak nyaman dan kurang dapat menjalin keakraban dengan orang lain.</p>
2.	<i>Understanding Aggressive</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus, dan memahami materi tentang agresivitas, jenis, penyebab reaksi perilakunya secara internal dan eksternal serta dampak yang ditimbulkan. Hal tersebut dibuktikan dengan jawaban yang tepat ketika subjek diminta untuk menjelaskan salah satu jenis perilaku agresif, beserta dampak yang ia observasi pada video edukatif bertema agresivitas remaja. Subjek memilih untuk menyampaikan pendapatnya tentang agresif permusuhan dan agresif fisik yang memiliki dampak seperti terlibat pada kekerasan fisik yang melukai orang lain, membuat seseorang merasa tidak berharga dan memunculkan kemungkinan bunuh diri adapun dampak pada pelaku yang mungkin terjadi adalah akan dihindari/tidak disukai oleh teman maupun orang disekitarnya.</p> <p>Subjek juga berbagi pengalaman sehari-harinya terlibat dalam kecenderungan agresif yaitu permusuhan, setelah mengintropeksi secara mendalam ia membagikan pengalaman dan perasaannya sebagai pelaku agresif permusuhan, ia merasa agresif permusuhan merugikan orang lain yang ia musuhi karena ia terus merugikan korban dengan menghasut teman lain untuk bermusuhan, dampaknya terhadap diri sendiri subjek merasa kurang memiliki teman, dan tidak nyaman karena terus menerus menyimpan dendam, serta penyesalan.</p> <p>Pada sesi ini, dengan bimbingan terapis subjek mengenali faktor internal&amp;eksternal yang menjadi pemicu perasaan permusuhan, subjek merangkum beberapa hal seperti seperti perasaan iri, curiga dan</p>



		<p>prasangka buruk. Adapun faktor tersebut menjadi hal yang perlu diwaspadai dan dikendalikan agar tidak membuat subjek terlibat lebih jauh pada permusuhan. Selain itu, dengan melakukan intropeksi secara sadar terkait dampak agresivitas permusuhan yang merugikan dirinya dan oranglain, subjek terdorong untuk mulai memperbaiki perilakunya</p>
3.	<i>Understanding Empathy</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi tentang definisi empati, jenis perilaku empati dan pemodelan sikap empati yang dipaparkan melalui video edukatif yang disampaikan oleh terapis. Subjek menunjukkan kemampuan memahami makna dari perilaku empati, hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan subjek untuk memberikan contoh penerapan empati kognitif sehari-hari seperti merawat teman yang sakit saat di pondok. Selain itu subjek juga mampu memaknai bahwa empati adalah respon perilaku yang positif dan mengarahkan kepada kebaikan karena cenderung membuat diri sendiri terlibat banyak untuk memperdulikan orang lain.</p>
4.	<i>Cognitive Role Taking Skills</i>	<p>Dalam latihan keterampilan empati kognitif subjek mampu mempelajari respon verbal dan nonverbal seseorang yang mengalami perilaku agresif berupa kemarahan dan agresif kemudian menafsirkan beberapa kemungkinan emosi yang dirasakan misalnya perasaan sedih, kaget, takut, dan terancam. Subjek menyarankan bahwa sikap yang tepat untuk dilakukan kepada seseorang yang menjadi korban agresif berupa kemarahan dan agresif verbal adalah segera mengambil tindakan meleraikan, tidak ikut serta melakukan agresif verbal, meminta maaf dan menasehati pelaku.</p> <p>Adapun ide-ide yang dimunculkan subjek setelah berlatih keterampilan empati kognitif menggambarkan adanya kemampuan memikirkan perasaan orang lain yang selanjutnya diikuti dengan dorongan berperilaku adaptif untuk mengatasi respon agresif yang terjadi dilingkungan.</p>
5.	<i>Affective role taking skills</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi dan turut merasakan emosi seseorang yang diperlakukan empati berdasarkan hasil observasi dan pengalaman pribadinya. Subjek menilai ketika mendapatkan perlakuan empati seseorang akan memunculkan perasaan diperdulikannya, merasakan perhatian, senang, bahagia, gembira, lega, berterimakasih.</p> <p>Pada tahap pemaknaan, subjek mengungkapkan pendapatnya bahwa empati bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diantara manfaatnya terhadap diri sendiri adalah akan memiliki banyak teman membuat diri sendiri mendapatkan banyak teman, menjadi pribadi yang cenderung berbuat banyak kebaikan, dinilai positif oleh lingkungan sekitar dan dihargai oleh orang lain.</p> <p>Adapun menurut subjek, manfaat bagi orang lain dan lingkungan adalah dapat memunculkan sikap saling membantu, orang akan merasa dihargai dan dipedulikan.</p>

6.	Mengembangkan <i>hidup yang menyenangkan (pleasant life)</i>	<p><b>A. Aktivitas identifikasi faktor internal dan eksternal penyebab agresivitas &amp; menumbuhkan keyakinan yang kuat untuk meminimalisir kecenderungan berperilaku agresif dengan mempelajari dampaknya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sadar faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya mudah memunculkan respon-respon agresif dalam keseharian. Adapun faktor internal yaitu kurangnya kemampuan mengendalikan emosi, menyimpan perasaan iri, curiga yang berlebihan kepada sikap oranglain. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi respon agresifnya adalah perilaku suka ikut-ikutan sikap teman yang memprovokasi untuk menyelesaikan masalah dengan tindakan-tindakan yang agresif.</p> <p>Setelah diajak berdiskusi lebih lanjut dalam subjek menyadari beberapa dampak negatif yang dirasakan apabila ia tidak mengendalikan faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya berperilaku agresif adalah ia akan merasakan konsekuensi berupa dimusuhi oleh teman dan menyesal dalam jangka waktu yang lama.</p> <p>Kesadaran subjek terhadap faktor internal dan faktor eksternal penyebab agresif beserta dampak yang ditimbulkan jika tidak mengendalikannya membuat subjek merasa terbimbing, mendapat gambaran spesifik tentang hal apa yang perlu ia benahi agar meminimalisir keterlibatan pada agresivitas serta membangun kesadaran untuk lebih waspada faktor-faktor tersebut agar tidak terlibat lebih jauh pada kebiasaan respon-respon agresif sehingga dapat menghindarkan diri dari dampak yang merugikan untuk dirinya sendiri.</p> <p><b>B. Menganalisa agresivitas berdasarkan nilai dan norma sehari-hari</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu menyadari bahwa perilaku agresif yang kerap kali ia munculkan bertentangan dengan 3 jenis norma: Pertama yaitu norma agama karena berperilaku agresif membuatnya merasa berdosa melanggar perintah agama dan tidak menunjukkan akhlak yang baik, Kedua, yaitu norma kesopanan, karena berperilaku agresif membuatnya mencontohkan sikap-sikap yang buruk seperti menghasut, dan memusuhi orang lain. Ketiga, yaitu norma masyarakat karena berperilaku agresif sama dengan meresahkan orang-orang disekitar.</p> <p>Adapun kesadaran subjek terkait kecenderungan agresivitasnya yang melanggar ketiga norma tersebut membuatnya memunculkan kesadaran untuk lebih berhati-hati dalam bersikap kepada teman maupun orang disekitarnya.</p>
----	--	--

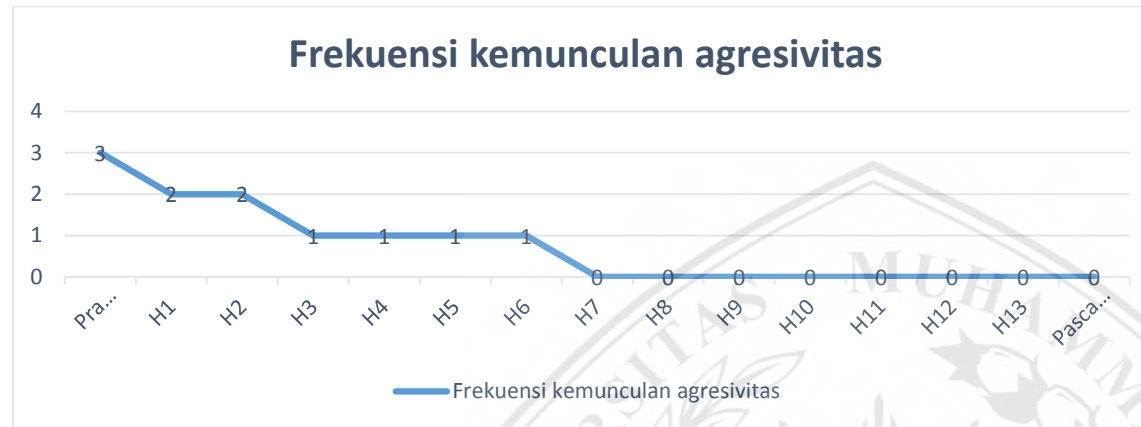
		<p><b>C. Membangun harapan baru untuk memodifikasi perilaku ke arah yang lebih positif dan adaptif dengan mempelajari berbagai pengalaman keberhasilan membangun interaksi yang positif dan empatik</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu mengidentifikasi pengalaman di masa lalu di mana ia berhasil bersikap empati seperti menghargai perasaan teman, memberikan makanan kepada hewan dan menolong teman yang kesusahan. Ketika dilibatkan untuk mempelajari kembali hal apa yang memotivasi ia untuk bersikap empati, subjek menyadari bahwa dirinya mampu untuk ikut merasakan kesedihan dan kesusahan orang lain dan menilai bahwa berada di posisi tersebut adalah hal yang menyedihkan dan membutuhkan bantuan. Subjek mengakui bahwa pengalaman menerapkan empati yang pernah ia lakukan memunculkan emosi positif seperti perasaan tenang. Subjek juga meyakini bahwa orang-orang yang ia perlakukan secara empati memunculkan perasaan tertolong dan dipedulikan.</p> <p>Saat diajak untuk mengidentifikasi hal-hal dalam kehidupannya yang menunjang penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari subjek menyebutkan bahwa dirinya memiliki dorongan untuk memperdulikan orang lain, berbagi dan merasa senang jika berhasil menolong.</p> <p>Berdasarkan pemaknaan sadar terhadap pengalaman berperilaku empati, subjek membangun ketertarikan dan kepercayaan diri untuk mulai secara intens menerapkan empati dalam keseharian.</p>
		<p><b>D. Homework 1 (Memunculkan emosi positif melalui merasakan respon empati dari lingkungan)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan beberapa respon empati yang ia dapatkan adalah diingatkan dan dibangunkan untuk sholat, dibantu oleh teman ketika menata loker, menjemur pakaian, piket menyiapkan makanan untuk santriwati, mengalami kesulitan dalam belajar, mendengarkan ketika ingin curhat, diambilkan makanan ketika sakit dan dihibur ketika bersedih dan menangis. Subjek melaporkan bahwa, selama 5 hari berusaha secara sadar merasakan berbagai perlakuan empati dari orang-orang sekitarnya membuatnya memunculkan merasa senang, gembira, dan menjadi tenang. Subjek juga memunculkan pemikiran positif bahwa ia dipedulikan oleh orang disekitarnya, orang peduli untuk menolong kesusahannya dan sikap empati merupakan sikap yang penuh dengan perhatian. Merasakan empati dalam keseharian membuat subjek dapat meredakan dorongan agresif berupa permusuhan, kemarahan, agresif fisik dan agresif verbal. Selain itu, sikap empati yang ia dapatkan dari orang lain menginspirasi dirinya untuk turut melakukan hal yang serupa kepada teman.</p>
	7.	<p><b>A. Mengenali konsep signature strength dan mengidentifikasi keberadaannya pada diri sendiri</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi dan memahami penjelasan terapis tentang signature strength. Saat terapis menugaskan untuk secara sadar mengenali signature strength</p>

	<p>Mengarahkan keterikatan pada hidup (<i>engaged life</i>)</p>	<p>dalam diri sendiri, subjek mengidentifikasi bahwa dirinya memiliki 3 signature strength yakni, 1) dorongan untuk berbuat baik, 2) humoris dan 3) berani. Subjek menyetujui bahwa potensi atau kelebihan khas yang dapat diterapkan untuk memberikan manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun kepada orang lain.</p> <p><b>B. Merencanakan penerapan signature strength menjadi respon empati dan menilai manfaatnya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kepercayaan diri ketika merencanakan penerapan setiap signature strength menjadi tindakan-tindakan konkret seperti: 1) Dorongan untuk menolong dapat ia terapkan menjadi tindakan menolong teman dalam hal apapun ketika ia menyadari teman sedang berada dalam kesulitan, 2) humoris dapat ia terapkan menjadi tindakan menghibur teman saat mendapati teman yang bersedih, murung dan tidak bersemangat, 3) berani dapat ia terapkan menjadi tindakan tegas mengingatkan teman yang melakukan kesalahan atau tindakan merugikan orang lain, meleraikan pertengkaran, mengingatkan untuk bermaafan ketika teman bermusuhan atau mencegah teman ketika mempermalukan orang lain.</p> <p>Adapun subjek meyakini bahwa kemungkinan emosi positif yang akan ia rasakan dari penerapan signature strength secara empatik akan memunculkan perasaan bangga, senang, gembira, lega, dan bersemangat. Selanjutnya sikap-sikap tersebut menurutnya akan mendatangkan manfaat berupa melatih diri terbiasa menerapkan kebaikan dibandingkan agresivitas, menjadi pribadi yang pemberani membela kebaikan, belajar menghargai perasaan orang lain</p> <p><b>C. Homework 2 (Menerapkan <i>Signature Strength</i> menjadi respon empatik pada situasi interaksi sehari-hari, memaknai emosi dan persepsi yang muncul dari penerapannya serta pengaruhnya terhadap mencegah keterlibatan pada agresivitas)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan penerapan signature strength yang disalurkan dalam bentuk perilaku empati di situasi sehari-hari, diantara pengalaman berperilaku empati tersebut adalah membantu teman yang kesusahan memahami pelajaran, membantu teman menata loker, menyuapi teman ketika sakit, membawakan makanan untuk teman di pondok, meminjamkan kerudung kepada teman, menarik teman yang kelaparan, membangunkan teman untuk sholat tahajjud, tanpa diminta berinisiatif berbagi makanan dengan teman (dorongan berbuat baik), menghibur teman yang sedih (Humoris), mengingatkan teman yang berbuat salah kepada siswain lain (berani).</p> <p>Adapun penerapan signature strength yang disalurkan secara empatik tersebut dilaporkan subjek memunculkan emosi positif berupa perasaan senang, bahagia, dan gembira. Selain itu subjek juga melaporkan beberapa respon yang ia dapatkan dari lingkungan dan orang lain terhadap sikap empatiknya, yaitu mendapat ucapan terima kasih, dipuji dan dikagumi serta menjadi akrab dengan teman-teman. Keberhasilan menyalurkan signature strength secara empati memunculkan pikiran positif pada diri subjek bahwa ia mampu</p>
--	---	--

		melakukan tindakan-tindakan yang berarti untuk orang lain, ia punya kepedulian yang baik kepada orang lain perilaku empati semakin diterapkan akan semakin menumbuhkan perasaan senang dalam diri sendiri, diri sendiri menyukai berperilaku empati. Karena keterlibatan intens pada sikap-sikap empati selama homework, subjek mengakui bahwa ia mampu mengendalikan respon-respon agresifnya.
8.	Membimbing hidup yang bermakna ( <i>Pursuit of meaning</i> ).	<p><b>1. Membimbing munculnya kesadaran bahwa hidup menjadi bermakna dengan penerapan empati</b></p> <p>Pada tahap ini subjek mampu membangun persepsi positif tentang dirinya. Subjek menilai bahwa melalui latihan dalam penugasan yang diberikan ia mampu untuk lebih memahami kebutuhan emosional orang lain dan menyesuaikan respon perilakunya menyesuaikan dengan kebutuhan situasi yang dia amati. Subjek menilai empati sebagai perilaku yang mudah untuk dilakukan dan merasakan berbagai manfaat positif dari penerapan empati seperti cenderung tidak terbebani ketika membantu teman, lebih mengasah kepekaan membangun kesadaran dirinya untuk berinisiatif mengontrol emosinya. Subjek menilai manfaat yang ia dapatkan dari penerapan empati menguntungkan dirinya karena membuat ia lebih cenderung merasakan emosi positif sepanjang hari seperti merasa lega, senang karena dianggap baik, dan bersemangat.</p> <p>Subjek juga merasa bahwa penerapan respon-respon empati dalam keseharian secara tidak langsung membuatnya menjadi pribadi yang patuh terhadap norma agama karena dengan empati terhadap orang lain subjek merasakan ia melakukan amal soleh dan mendapatkan ganjaran berupa pahala. Selain itu ia merasa mematuhi norma kesopanan karena mencontohkan sikap yang positif dan sesuai tata karma. Terakhir subjek merasa ia berkontribusi mematuhi norma sosial karena menjalin interaksi sosial yang sesuai dengan apa yang diharapkan masyarakat yaitu berperilaku yang cenderung positif dan tidak meresahkan/merugikan orang-orang disekitarnya</p> <p><b>2. Homework 3 (Terlibat menerapkan respon empati untuk kebutuhan masyarakat yang lebih luas)</b></p>

		<p>Hasil dari penerapan sesi ini, subjek melaporkan bahwa ia mampu terlibat menerapkan empati untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas, diantaranya adalah terlibat agenda pramuka selama 4 hari, menjadi panitia dan menyiapkan banyak keperluan kelompok, menjadi tim masak, membantu group untuk membersihkan tenda, berinisiatif menata loker di pondok agar terlihat rapi (dorongan untuk membantu), mengurus teman yang sakit, membantu teman mencari barang yang hilang (peduli). Melalui penugasan ini, subjek merasa dirinya cukup mampu mengembangkan kepekaan dan berinisiatif untuk melakukan hal-hal yang manfaatnya dirasakan oleh banyak orang disekitarnya. Subjek merasa bersemangat melakukannya karena orang disekitar subjek memberikan respon yang positif seperti memuji, merasa kagum, menunjukkan ekspresi yang gembira, dan berterimakasih. Subjek merasa bahwa berempati membuatnya merasa bangga dan lebih dalam menjalani kesehariannya karena banyak memperdulikan serta menolong orang lain.</p>
9.	Terminasi	<p>Subjek menilai ia merasakan adanya manfaat dari keterlibatan pada EST meningkatkan keterlibatannya pada sikap-sikap yang positif, merasakan reaksi emosi positif yang lebih sering, interaksi yang menyenangkan dan keterlibatan pada agresivitas yang kian menurun. Berdasarkan manfaat yang ia rasakan, subjek berkomitmen untuk mempertahankan perubahan baik yang telah ia capai dan secara berkelanjutan menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari.</p>

### Frekuensi Agresivitas sehari-hari



Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	13	Pasca Intervensi
3	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0

### 3. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukkan skor skala agresivitas yang diukur dengan *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) sebesar 58 yang berada dalam katagori Sedang.

## **SUBJEK 2**

### **1. Biodata**

Nama/Inisial	: MH
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Usia	: 14 Tahun
Status	: Belum Menikah
Pendidikan	: SMP / Kelas VIII
Guru Pendamping	: Bpk. D
Kategori Skor Agresivitas	: Tinggi
Skor Pretest	: 112

### **2. Pelaksanaan**

Terapi berlangsung sebanyak 9 sesi. Subjek disiplin menghadiri setiap sesi yang dijadwalkan dan menunjukkan sikap yang cukup pemalu di sesi 1 dan 2 ketika diminta untuk menyampaikan isi pikiran dan pendapatnya tentang tema yang dibahas dalam sesi, namun semakin menunjukkan antusiasme yang baik dan respon yang aktif pada sesi 3 hingga sesi akhir. Dalam berdiskusi subjek menunjukkan sikap yang kooperatif, mampu melakukan intropeksi secara sadar, memunculkan insight yang mengarah kepada kesadaran untuk mengubah beberapa respon agresif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, memberikan ide dan pemaknaan tentang respon empati, bersedia untuk memberikan penjelasan yang mewakili pikiran dan perasaannya tentang tema yang dibahas, menggunakan bahasa yang mudah untuk dimengerti, dan cukup sering terlibat untuk memberikan tanggapan yang mengarah kepada problem solving apabila memberikan saran kepada subjek lain dalam aktivitas terapi.

Dalam sesi subjek juga mampu mengerjakan setiap penugasan yang diberikan dalam sesi maupun homework yang dikerjakan diluar sesi. Subjek merasakan pemahaman tentang agresivitas, hal-hal yang menyebabkan ia terlibat pada agresivitas, dan dampaknya, ia juga mendapatkan pengalaman baru tentang keterampilan empati dan antusias untuk mencoba terlibat pada pengalaman menerapkan empati sehari-hari melalui homework yang diberikan. Ia mampu membangun kesadarannya untuk lebih untuk mengendalikan kebiasaannya mencurigai orang lain saat berinteraksi dan mengurangi sikap sinis dan pikiran buruk yang seringkali membuatnya menjadi tidak akrab dan kerap kali meluapkan kemarahan ketika merespon orang lain. Selain itu subjek juga merasa mampu meredakan amarahnya ketika ia memikirkan perasaan orang-orang disekitarnya. Hal tersebut membuatnya tidak mengambil sikap-sikap yang mengancam dan mengurangi dorongan memusuhi dan berkonflik dengan teman-



temannya. Walaupun hingga akhir sesi subjek mengakui kadangkala masih menyimpan perasaan kesal dengan beberapa temannya. Namun karena telah memahami dampak buruk dari meuapkan agresivitas subjek menjadi lebih berkompromi dan mengambil sikap tidak meladeni provokasi untuk membalas dendam dan memilih untuk mengalihkan kemarahannya dengan menjauh ketika marah dan bercanda dengan teman-teman yang humoris. Secara keseluruhan penerapan empati yang ia lakukan mampu sedikit-demi sedikit menggantikan respon-respon agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik maupun agresif verbal. Subjek juga mengakui ia merasakan manfaat dari penerapan keterampilan sehari-hari seperti, memandang dirinya mampu bersikap baik oleh teman-temannya, orang disekitarnya tidak seburuk yang ia pikirkan, merasa lebih dilibatkan dalam pertemanan dan komunikasi ketika memulai memunculkan sikap-sikap empati. Selain itu ia juga merasakan emosi positif seperti perasaan senang, bersyukur, bahagia, lega dan tenang dari belajar penerapan empati sehari-hari dan semakin meyakini bahwa ia mampu berjasa dan membangun image dalam kehidupan sehari-hari. Subjek juga merasakan pengalaman interaksi yang lebih positif seperti perasaan diterima, menjadi lebih mampu mengasihani orang-orang disekitarnya dan mengurangi kebiasaan memarahi teman-temannya dan merasa lebih dekat dengan teman disekitarnya. Perubahan positif ini membuat subjek menyetujui untuk berkomitmen untuk terus menerapkan respon-respon empati dalam kehidupan sehari-hari.

SESI	KEGIATAN	HASIL
1.	Persiapan & Pembentukan	<p>Subjek memperkenalkan diri dalam kelompok dengan sikap yang tenang, sikap tubuh yang baik, kontak mata, volume suara cukup baik. Subjek menyimak dengan seksama penjelasan tentang pokok-pokok kegiatan, tujuan dan teknis pelaksanaan terapi. Setelah dikonfirmasi lebih lanjut subjek mengakui bahwa ia memahami gambaran aktivitas yang akan dilakukan, target yang ditawarkan, tugas terapis dan co-terapis, serta menyetujui peraturan yang berlaku selama pelaksanaan EST.</p> <p>Setelah mengetahui gambaran aktivitas yang akan dilakukan dan goal secara umum untuk mengajarkan keterampilan empati dan melihat pengaruhnya terhadap penurunan dorongan agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik dan agresif verbal, subjek menyetujui untuk terlibat dalam sesi terapi dan berharap terapi ini dapat membantunya untuk mengenali penyebab ia mudah terpancing kemarahan, kecenderungan tersinggung dan curiga yang kerap kali membuatnya sulit menjalin kedekatan dengan teman-temannya, subjek ingin belajar sikap yang lebih positif untuk menghilangkan kebiasaan berkonflik dengan teman.</p>
2.	<i>Understanding Aggressive</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus, dan memahami materi tentang agresivitas, jenis,, penyebab reaksi perilakunya secara internal dan eksternal serta dampak yang ditimbulkan. Hal tersebut dibuktikan dengan jawaban yang tepat ketika subjek diminta untuk menjelaskan salah satu jenis perilaku agresif, beserta dampak yang ia observasi pada video edukatif bertema agresivitas remaja. Subjek memilih untuk menyampaikan pendapatnya tentang bentuk agresif baik agresif fisik, verbal, dan permusuhan. Subjek menilai ketiga respon agresif tersebut memiliki dampak buruk kepada orang lain seperti merasa terganggu, tersakiti secara fisik maupun perasaan, merasa sendiri. Adapun dampak terhadap diri sendiri seperti dihukum, dipidana dan perasaan menyesal</p>

		<p>Subjek juga berbagi pengalaman sehari-harinya terlibat dalam kecenderungan agresif fisik (tindakan memukul), verbal (mengolok-olok), kemarahan (menggertak teman didepan umum) dan permusuhan (menjauhi beberapa teman karena iri). Setelah mengintropeksi secara mendalam ia membagikan pengalaman dan perasaannya sebagai pelaku keempat jenis agsrif tersebut, subjek merasa ia merasakan perasaan menyesal, dijauhi teman, tidak akrab dengan siapapun, dan merasa malu karena dinilai pamarah. Subjek juga menyadari tindakan agresif yang ia lakukan merugikan temannya yang menjadi korban yaitu menjadi tidak percaya diri, kesakitan secara fisik dan perasaan, serta merasa cema.</p> <p>Pada sesi ini, dengan bimbingan terapis subjek mengenali faktor internal&amp;eksternal yang menjadi pemicu keterlibatan subjek pada keempat jenis respon agresif , subjek merangkum beberapa hal seperti kecenderungannya mudah terpengaruh oleh provokasi dan ajakan teman, dan kebiasaan meremehkan orang yang punya kelemahan sehingga merasa tidak akan mendapatkan perlawanan. Adapun faktor tersebut disadari oleh subjek sebagai penyebab yang perlu ia sadari dan kendalikan karena mendatangkan kerugian bagi dirinya dan orang lain. Dengan menyadari kerugian tersebut subjek memilih untuk lebih selektif dalam mengikuti ajakan dan pengaruh teman serta lebih menghargai kekurangan orang lain serta tidak menjadikannya sebagai alasan untuk mengintimidasi. Dalam sesi ini subjek berniat untuk meminta maaf kepada beberapa teman yang telah ia respon secara agresif dan memilih untuk sedikit demi sedikit tidak mengulangi kebiasaan buruknya</p>
3.	<i>Understanding Empathy</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi tentang definisi empati, jenis perilaku empati dan pemodelan sikap empati yang dipaparkan melalui video edukatif yang disampaikan oleh terapis. Subjek menunjukkan kemampuan memahami makna dari perilaku empati, hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan subjek untuk memberikan contoh penerapan empati sehari-hari seperti berbagi makanan kepada teman yang tidak memiliki uang saku. Selain itu subjek juga mampu memaknai bahwa empati adalah respon perilaku yang disenangi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan mendatangkan keuntungan karena membuat pelakunya memiliki banyak teman dan oranglain merasa terbantu atau mendapatkan perhatian, serta berpahala karena membuat hati orang lain senang.</p>
4.	<i>Cognitive Role Taking Skills</i>	<p>Dalam latihan keterampilan empati kognitif subjek mampu mempelajari respon verbal dan nonverbal seseorang yang mengalami perilaku agresif berupa permusuhan kemudian menafsirkan beberapa kemungkinan emosi yang dirasakan misalnya perasaan sedih, kesepian, tidak bersemangat, kesusahan. Subjek menyarankan bahwa sikap yang tepat untuk dilakukan kepada seseorang yang menjadi korban agresif berupa permusuhan adalah segera mengambil tindakan menasehati pelaku, tidak ikut serta memusuhi, mengambil tindakan menemani dan menghibur dengan bercanda, mengajak berkomunikasi.</p>

		Berdasarkan jawaban yang diungkapkan oleh subjek menggambarkan bahwa ia mampu memikirkan perasaan orang lain dan mengembangkan ide-ide yang menggambarkan kecenderungan mengatasi kesulitan orang lain, membantu dan mengarah pada problem solving untuk mengatasi respon agresif yang terjadi dilingkungan.
5.	<i>Affective role taking skills</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi dan turut merasakan emosi seseorang yang diperlakukan empati berdasarkan hasil observasi dan pengalaman pribadinya. Subjek menilai ketika mendapatkan perlakuan empati seseorang akan memunculkan perasaan lega, senang dan tertolong.</p> <p>Pada tahap pemaknaan, subjek mengungkapkan pendapatnya bahwa empati bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diantara manfaatnya terhadap diri sendiri adalah akan menjaga nama baik diri sendiri, memunculkan perasaan gembira, memiliki banyak teman serta berpahala karena menyenangkan hati orang lain.</p> <p>Adapun menurut subjek, manfaat bagi orang lain dan lingkungan adalah membuat orang lain merasa terbantu dan memunculkan perasaan senang serta tidak cemas berada dilingkungan dan menciptakan suasana pertemanan yang damai.</p>
6.	Mengembangkan hidup yang menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	<p><b>A. Aktivitas identifikasi faktor internal dan eksternal penyebab agresivitas &amp; menumbuhkan keyakinan yang kuat untuk meminimalisir kecenderungan berperilaku agresif dengan mempelajari dampaknya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sadar faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya mudah memunculkan respon-respon agresif dalam keseharian. Adapun faktor internal yaitu merasa emosi kurang stabil dan kerap kali curiga berlebihan kepada sikap orang-orang disekitarnya. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi respon agresifnya adalah memiliki teman genk yang mencontohkan perilaku agresif serta kerap kali ikut-ikutan sikap teman yang memprovokasi untuk merespon orang lain dengan agresif, serta kebiasaan orang disekitarnya untuk menjadikan kekurangan orang lain sebagai bahan untuk ditertawakan.</p> <p>Setelah diajak berdiskusi lebih lanjut dalam subjek menyadari beberapa dampak negatif yang dirasakan apabila ia tidak mengendalikan faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya berperilaku agresif adalah ia akan merasakan konsekuensi berupa tersulut amarah, menjadi tidak tenang sepanjang hari dan dijauhi oleh teman-teman.</p> <p>Kesadaran subjek terhadap faktor internal dan faktor eksternal penyebab agresif beserta dampak yang ditimbulkan jika tidak mengendalikannya membuat subjek mendapat gambaran spesifik tentang hal apa saja yang perlu ia benahi agar meminimalisir keterlibatan pada agresivitas serta membangun kesadaran untuk lebih selektif memilih perilaku apa saja yang patut dicontoh dan tidak, serta lebih menghargai orang lain dan merubah pemikiran</p>

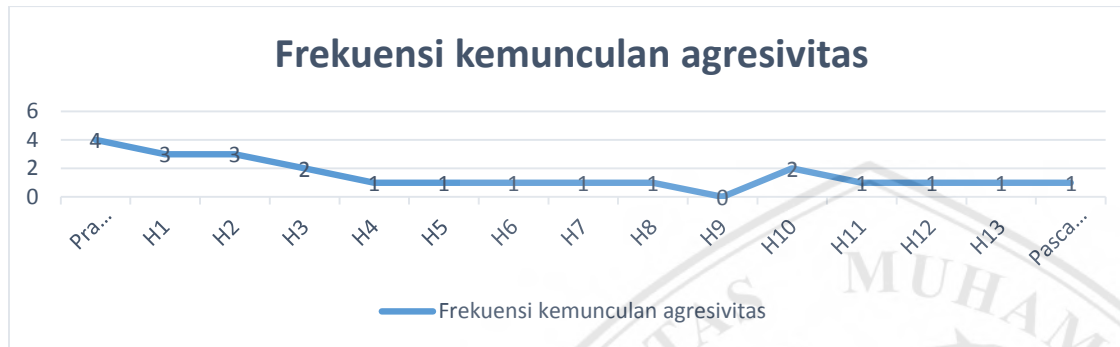
	<p>bahwa kekurangan yang ada pada diri orang lain adalah amanah serta pemberian dari Tuhan yang seharusnya tidak dilecehkan dan dihina karena termasuk dalam sikap-sikap yang mendzolimi orang lain.</p>
	<p><b>B. Menganalisa agresivitas berdasarkan nilai dan norma sehari-hari</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu menyadari bahwa perilaku agresif yang kerap kali ia munculkan bertentangan dengan 3 jenis norma: Pertama yaitu norma agama karena kurang sesuai dan tidak patuh dengan perintah Tuhan untuk saling mengasihi, tidak meneladani akhlak mulia rasul serta mendapatkan dosa. Kedua yaitu, norma kesopanan karena mencontohkan sikap yang tidak bertat karma, terutama apabila dilihat oleh anak kecil. Ketiga, yaitu norma masyarakat karena memberikan contoh yang buruk dan melanggar aturan untuk menjaga keamanan dan hidup damai. .</p> <p>Adapun kesadaran subjek terkait kecenderungan agresivitasnya yang melanggar ketiga norma tersebut membuatnya memunculkan kesadaran untuk lebih berhati-hati dalam bersikap kepada teman maupun orang disekitarnya serta mulai mengurangi kebiasaan memunculkan respon perilaku agresif.</p>
	<p><b>C. Membangun harapan baru untuk memodifikasi perilaku ke arah yang lebih positif dan adaptif dengan mempelajari berbagai pengalaman keberhasilan membangun interaksi yang positif dan empatik</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu mengidentifikasi pengalaman di masa lalu di mana ia berhasil bersikap empati seperti memberikan uang kepada teman yang tidak mempunyai uang saku, menenangkan teman yang amarah karena bertengkar, dan bersedekah kepada orang yang tidak mampu. Ketika dilibatkan untuk mempelajari kembali hal apa yang memotivasi ia untuk bersikap empati, subjek menyadari bahwa dirinya merasa senang dan bangga jika menolong. Subjek mengakui bahwa pengalaman menerapkan empati membuatnya dinilai baik oleh orang lain, berharap dengan bersikap empati suatu hari akan mendapat balasan diperlakukan baik oleh orang lain, serta adanya perasaan kasihan. Subjek merasa bahwa pengalamannya berperilaku empati pada saat itu membuatnya merasa senang dan bahagia. Subjek juga menilai bahwa orang-orang yang ia perlakukan secara empati memunculkan perasaan tertolong dan berterima kasih kepada dirinya.</p> <p>Saat diajak untuk mengidentifikasi hal-hal dalam kehidupannya yang menunjang penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari subjek menyebutkan bahwa dirinya mudah mengasihani orang lain, ada perasaan mampu untuk menolong, dan punya sikap yang berani untuk mengingatkan orang lain.</p> <p>Berdasarkan pemaknaan sadar terhadap pengalaman berperilaku empati, subjek setuju untuk mulai kembali secara intens menerapkan empati dalam keseharian.</p>

		<p><b>D. Homework 1 (Memunculkan emosi positif melalui merasakan respon empati dari lingkungan)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan beberapa respon empati yang ia dapatkan adalah diberikan makanan, dibangunkan dan diingatkan untuk sholat malam, diantar ke sekolah, ditemani untuk menghafalkan Al-Qur'an, ditolong saat terjatuh, diberikan dan dirawat oleh beberapa teman ketika sakit. Subjek melaporkan bahwa, selama 5 hari berusaha secara sadar merasakan berbagai perlakuan empati dari orang-orang sekitarnya membuatnya memunculkan merasa ceria, gembira, bahagia, lega, bersyukur, terbantu. Subjek juga memunculkan pemikiran positif bahwa diperlakukan empati membuat merasa terbantu, merasa kehadiran sebagai teman dianggap dan tidak diacuhkan dan menjadi tertolong sebab sikap empati dari orang lain. Merasakan empati dalam keseharian membuat subjek dapat meredakan dorongan agresif berupa permusuhan, kemarahan, agresif fisik dan agresif verbal. Selain itu, sikap empati yang ia dapatkan dari orang lain membuatnya memunculkan dorongan untuk membalas dengan kebaikan.</p>
7.	Mengarahkan keterikatan pada hidup ( <i>engaged life</i> )	<p><b>A. Mengenali konsep signature strength dan mengidentifikasi keberadaannya pada diri sendiri</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi dan memahami penjelasan terapis tentang signature strength, berinisiatif untuk mengajukan pertanyaan ketika tidak memahami. Saat terapis menugaskan untuk secara sadar mengenali signature strength dalam diri sendiri, subjek mengidentifikasi bahwa dirinya memiliki 3 signature strength yakni, 1) Bekerjasama, 2) Menghargai, dan 3) Humoris. Subjek menyetujui bahwa potensi atau kelebihan khas yang dapat diterapkan untuk memperantarai perilaku yang lebih positif serta memberikan manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun kepada orang lain.</p> <p><b>B. Merencanakan penerapan signature strength menjadi respon empati dan menilai manfaatnya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kepercayaan diri ketika merencanakan penerapan setiap signature strength menjadi tindakan-tindakan konkret seperti: 1) Bekerjasama dapat diterapkan menjadi tindakan seperti menawarkan teman untuk belajar bersama ketika teman kesulitan memahami materi, dan 2) Menghargai dapat diterapkan menjadi tindakan menjaga perasaan orang lain dengan tidak bersikap yang menyakitkan hati, berterima kasih dan membalas dengan kebaikan yang sama ketika diperlakukan baik, dan 3) Humoris dapat diterapkan menjadi tindakan menghibur teman yang tidak berdaya dan bersedih ketika diolok-olok. Adapun subjek meyakini bahwa kemungkinan emosi positif yang akan ia rasakan dari penerapan signature strength secara empatik akan memunculkan perasaan senang, bangga, dan gembira. Selanjutnya sikap-sikap tersebut menurutnya akan mendatangkan manfaat berupa dihargai oleh orang lain, menjaga nama baik, dan mendapatkan balasan kebaikan, membuat orang lain merasa tertolong, menyelesaikan kesulitan orang lain dan memperbanyak teman.</p>

		<p><b>C. Homework 2 (Menerapkan Signature Strength menjadi respon empatik pada situasi interksi sehari-hari, memaknai emosi dan persepsi yang muncul dari penerapannya serta pengaruhnya terhadap mencegah keterlibatan pada agresivitas)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan penerapan signature strength yang disalurkan dalam bentuk perilaku empati di situasi sehari-hari, diantara pengalaman berperilaku empati tersebut adalah meleraikan teman yang berkelahi, menasehati teman yang menghina orang lain (berani), membantu teman untuk bersama-sama menyusun sandal di masjid (bekerjasama), menghibur teman yang sedih dan membuat kelucuan saat teman-teman merasa suntuk di kelas, mentraktir teman yang tidak saku karena belum dikirimkan uang oleh orangtuanya, berbagi mangga kepada teman (memiliki dorongan untuk membantu). Pada pelaksanaan homework subjek mengakui bahwa melalui penerapan empati ia terbantu untuk potensi positif lainnya yang ada pada dirinya.</p> <p>Adapun penerapan signature strength yang disalurkan secara empatik tersebut dilaporkan subjek memunculkan emosi positif berupa perasaan senang, gembira, bangga terhadap diri sendiri, lega. Adapun subjek melaporkan bahwa perilaku empati yang ia terapkan direspon baik oleh orang-orang sekitarnya seperti memuji subjek sebagai anak yang baik menunjukkan ekspresi yang ramah, membalas dengan perbuatan baik ketika subjek membutuhkan pertolongan, mempercayai subjek.</p> <p>Keberhasilan menyalurkan signature strength secara empati memunculkan pikiran positif pada diri subjek bahwa ia mendapat keuntungan bersikap empati karena dapat menjaga nama baiknya, orang-orang disekitarnya menghargai kebaikan yang ia lakukan walaupun itu sederhana, ia mampu melakukan hal yang berarti untuk lingkungan, ia memudahkan urusan orang lain dan mendapatkan pahala, berempati akan mendapatkan balasan berupa kebaikan berempati membuat oranglain merasa terbantu dan membangun kepercayaan orang lain terhadap dirinya sehingga subjek merasa banyak diandalkan untuk membantu baik disekolah maupun di pondok.</p>
8.	Membimbing hidup yang bermakna ( <i>Pursuit of meaning</i> ).	<p><b>1. Membimbing munculnya kesadaran bahwa hidup menjadi bermakna dengan penerapan empati</b></p> <p>Pada tahap ini subjek mampu membangun persepsi positif tentang dirinya. Subjek menilai bahwa empati adalah hal yang mudah untuk diterapkan, melalui latihan dalam penugasan yang diberikan ia terbantu untuk mengendalikan emosi dan mengurangi kebiasaan acuh tak acuh kepada orang lain dan menjadi gemar berperilaku baik. Subjek menilai empati yang diterapkan untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas memberikan keuntungan pada diri sendiri karena membangun nama baik, menjadi lebih diandalkan dan mencontohkan sikap-sikap yang baik.</p>

		<p>Subjek juga merasa bahwa penerapan respon-respon empati dalam keseharian secara tidak langsung membuatnya menjadi pribadi yang patuh terhadap norma sosial karena sikap yang ia munculkan dari dorongan berempati membuatnya dapat berinteraksi secara positif dan tidak merasa terancam dengan kehadirannya.</p> <p><b>2. Homework 3 (Terlibat menerapkan respon empati untuk kebutuhan masyarakat yang lebih luas)</b></p> <p>Hasil dari penerapan sesi ini, subjek melaporkan bahwa ia mampu terlibat menerapkan empati untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas, diantaranya adalah terlibat mengajak temannya untuk menata meja di masjid (kerjasama), terlibat di agenda pramuka untuk menjaga keamanan dan mencegah teman yang mencuri sandal (kuat dan berani), memberikan perhatian dengan cara membimbing teman-teman yang meminta bantuan dalam agenda menghafal al-Quran di Masjid (peduli), mengembangkan ide ide kreatif untuk membuat yel-yel dalam pramuka (kreatif). Melalui penugasan ini, subjek merasa dirinya cukup mampu mengembangkan kepekaan dan berinisiatif untuk melakukan hal-hal yang manfaatnya dirasakan oleh banyak orang disekitarnya. Subjek merasa bersemangat melakukannya karena orang disekitar subjek memberikan respon yang positif seperti banyak mengandalkan subjek untuk memikirkan cara mengatasi masalah yang ada, memuji subjek sebagai pribadi yang baik, berani dan lucu, dan semakin banyak teman yang membalas kebaikannya. Subjek merasa bahwa berempati membuatnya menemukan alasan untuk terus berbuat baik</p>
9.	Terminasi	<p>Subjek menilai ia merasakan manfaat dari keterlibatan pada EST seperti peningkatan pemahaman, dan memperoleh gambaran inspirasi untuk bersikap empati dalam keseharian dan memaknai pengalaman empati sebagai pengalaman berinteraksi yang menyenangkan dan mengarahkan pada sikap-sikap yang positif. Subjek merasakan pengaruh keterlibatannya pada EST pada berkurangnya respon-respon agresif dalam kesehariannya, sehingga berkomitmen untuk mempertahankan perubahan baik yang telah ia capai dan secara berkelanjutan menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari.</p>

Frekuensi Agresivitas sehari-hari:



Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	Pasca Intervensi
4	3	3	2	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1

### 3. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukkan skor skala agresivitas yang diukur dengan *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) sebesar 85 yang berada dalam katagori Sedang.



### **SUBJEK 3**

#### **1. Biodata**

Nama/Inisial : GT  
Usia : 14 Tahun  
Status : Belum Menikah  
Pendidikan : SMP / Kelas VIII  
Guru Pendamping : Bpk. D  
Katagori Skor Agresivitas : Tinggi  
Skor Pretest : 110

#### **2. Pelaksanaan**

Terapi berlangsung sebanyak 9 sesi. Subjek disiplin menghadiri setiap sesi yang dijadwalkan dan menunjukkan sikap yang kooperatif dalam berdiskusi, subjek cukup antusias dan selalu ingin menjadi orang pertama yang memberikan ide dan tanggapan pada pemahaman, keterampilan maupun materi yang didiskusikan pada sesi. Secara keseluruhan subjek mampu melakukan intropeksi secara sadar, memunculkan insight yang mengarah kepada kesadaran untuk mengubah beberapa respon agresif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, bersedia untuk memberikan penjelasan yang mewakili pikiran dan perasaannya tentang tema yang dibahas, meskipun kadang kala menggunakan kalimat yang sulit untuk dimengerti sehingga membutuhkan beberapa klarifikasi dan bimbingan dari terapis untuk membahas maksud dari kalimat yang disampaikan oleh subjek. Subjek menunjukkan kepercayaan diri yang cukup tinggi dan terbuka untuk bertanya dan meminta saran dalam aktivitas kelompok ketika ia memiliki permasalahan dorongan agresivitas yang sulit ditangani ataupun kendala dalam keterampilan empati. Selain itu ia juga cukup antusias dalam terlibat untuk memberikan tanggapan yang mengarah kepada problem solving apabila memberikan saran kepada subjek lain dalam aktivitas terapi.

Selama pelaksanaan aktivitas dalam sesi subjek juga mampu mengerjakan dengan baik setiap penugasan yang diberikan dalam sesi maupun homework yang dikerjakan diluar sesi. Subjek merasakan pemahaman tentang agresivitas dan dampaknya, mengenali tentang sebab-sebab agresif secara internal maupun eksternal yang harus ia waspadai agar dapat meminimalisir keterlibatan dalam agresivitas kepada orang lain ketika berinteraksi di lingkungan, subjek mampu memahami manfaat keterampilan empati, belajar menerapkannya dalam setting interaksi sehari-hari dan merasakan manfaatnya berupa sikap berhati-hati ketika merespon orang-orang disekitarnya baik dalam bentuk kontak fisik maupun kalimat saat berkomunikasi, memikirkan akibatnya terlebih dahulu ketika akan mengarahkan dorongan emosi. Adapun terlibat pada pengalaman

penerapan empati sehari-hari melalui homework yang diberikan mampu membangun kesadarannya untuk lebih peka terhadap lingkungan disekitarnya, berpikir perasaan orang lain dan lebih berhati-hati sebelum merespon orang lain saat berkomunikasi dan merasa lebih banyak terlibat pada perilaku-perilaku yang berguna terhadap orang-orang disekitarnya. Subjek melaprkan kadangkala masih sulit mengontrol keterlibatan dalam agresif verbal dan kemarahan. Namun setelah melakukan kepada oranglain, subjek sudah mampu mengambil sikap mengintropeksi dan merasakan perasaan menyesal, kadangkala ia mengambil sikap meminta maaf atau berdiam beberapa saat agar kemarahannya tidak semakin memperburuk interaksinya dengan orang lain. Secara keseluruhan terlibat hingga sesi terakhir, subjek mengakui ia merasakan manfaat dari penerapan keterampilan empati sehari-hari seperti ia menilai dirinya lebih positif dan mampu diterima serta lebih akrab dengan teman-teman disekitarnya, ia juga merasakan pengalaman berupa emosi positif seperti perasaan senang dan bangga karena sikap empatinya direspon positif oleh orang-orang disekitarnya. Konsekuensi positif yang ia dapatkan dari penerapan empati membuatnya merasakan cukup adanya perubahan dalam hal penurunan respon-respon agresif. Perubahan positif ini membuat subjek menyetujui untuk berkomitmen untuk terus menerapkan respon-respon empati dalam kehidupan sehari-hari.

SESI	KEGIATAN	HASIL
1.	Persiapan & Pembentukan	<p>Subjek memperkenalkan diri dalam kelompok dengan sikap yang tenang, sikap tubuh yang baik, kontak mata, volume suara cukup baik namun artikulasi kurang jelas. Subjek menyimak dengan seksama penjelasan tentang pokok-pokok kegiatan, tujuan dan teknis pelaksanaan terapi. Setelah dikonfirmasi lebih lanjut subjek mengakui bahwa ia memahami gambaran aktivitas yang akan ia ikuti dalam beberapa sesi, target yang ditawarkan, tugas terapis dan co-terapis, serta menyetujui peraturan yang berlaku selama pelaksanaan EST.</p> <p>Setelah mengetahui gambaran aktivitas yang akan dilakukan dan goal secara umum untuk mengajarkan keterampilan empati dan melihat pengaruhnya terhadap penurunan dorongan agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik dan agresif verbal, subjek menyetujui untuk terlibat dalam sesi terapi dan berharap terapi ini dapat membantunya untuk mengendalikan emosi yang kerap kali membuatnya berkelahi dengan teman ataupun saling menghina dengan teman. Subjek merasa perlu belajar lebih banyak cara-cara bersikap baik, karena ia tidak nyaman dengan perasaan menyesal setelah melakukan tindakan yang mengarah kepada menyakiti orang lain baik dalam bentuk perkuliahan fisik maupun perkataan.</p>
2.	<i>Understanding Aggressive</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus, dan memahami materi tentang agresivitas, jenis,, penyebab reaksi perilakunya secara internal dan eksternal serta dampak yang ditimbulkan. Hal tersebut dibuktikan dengan jawaban yang tepat ketika subjek diminta untuk menjelaskan salah satu jenis perilaku agresif, beserta dampak yang ia observasi pada video edukatif bertema agresivitas remaja. Subjek</p>

		<p>memilih untuk menyampaikan pendapatnya tentang bentuk agresif fisik dan agresif verbal. Subjek menilai kedua respon agresif tersebut memiliki dampak negatif bagi korbannya karena membuat orang lain merasa tidak percaya diri dan enggan bersekolah atau tidak bersemangat ketika berada di sekolah. Adapun dampak terhadap diri sendiri sebagai pelaku yaitu seperti dihukum.</p> <p>Subjek juga berbagi pengalaman sehari-harinya terlibat dalam kecenderungan agresif fisik (tindakan menendang), verbal (mengolok-olok). Setelah mengintropeksi secara mendalam ia membagikan pengalaman dan perasaannya sebagai pelaku agresif fisik dan verbal tersebut, subjek menyadari ia dinilai sebagai anak yang pemarah dan dijauhi karena kerap kali membuat orang lain sakit hati dan tidak nyaman dengan perkataannya. Subjek juga menyadari tindakan agresif fisik dan verbal yang ia lakukan merugikan temannya yang menjadi korban yaitu, menjadi penakut, cemas di sekolah, tidak percaya diri akibat sering diolok/ dihina serta menjadi pendiam dan malu.</p> <p>Pada sesi ini, dengan bimbingan terapis subjek mengenali faktor internal&amp;eksternal yang menjadi pemicu keterlibatan subjek pada keempat respon agresif fisik dan verbal dalam keseharian. Subjek merangkum beberapa hal seperti kecenderungannya mudah terpengaruh oleh provokasi dan ajakan teman, dan kebiasaan mengikuti sikap teman gengnya yang menganggap mengolok adalah hal yang lucu dan wajar. Adapun faktor tersebut disadari oleh subjek sebagai penyebab yang perlu ia kendalikan karena mendatangkan kerugian bagi dirinya dan orang lain. Dengan menyadari kerugian tersebut subjek setuju dengan pendapat subjek 2 bahwa akan berusaha untuk lebih selektif dalam mengikuti ajakan dan pengaruh teman geng serta menyadari bahwa mengolok bukan sebuah hiburan jika hal tersebut menyakiti dan membuat orang lain cemas. Dalam sesi ini subjek berniat untuk meminta maaf kepada beberapa teman yang telah ia respon secara agresif dan berhati-hati dalam bersikap agar tidak mengulangi kebiasaan buruknya</p>
3.	<i>Understanding Empathy</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi tentang definisi empati, jenis perilaku empati dan pemodelan sikap empati yang dipaparkan melalui video edukatif yang disampaikan oleh terapis. Subjek menunjukkan kemampuan memahami makna dari perilaku empati, hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan subjek untuk memberikan contoh penerapan empati sehari-hari seperti memberikan bantuan kepada teman saat mengerjakan tugas dan ujian. Selain itu subjek juga mampu memaknai bahwa empati adalah respon perilaku yang disenangi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan mendatangkan keuntungan karena membuat orang lain menjadi senang berteman dengan pelakunya.</p>
4.	<i>Cognitive Role Taking Skills</i>	<p>Dalam latihan keterampilan empati kognitif subjek mampu mempelajari respon verbal dan nonverbal seseorang yang mengalami perilaku agresif fisik dan kemarahan kemudian menafsirkan beberapa kemungkinan emosi yang dirasakan misalnya perasaan takut, kesakitan, cemas, dan sakit hati. Subjek</p>

		<p>menyarankan bahwa sikap yang tepat untuk dilakukan kepada seseorang yang menjadi korban agresif fisik dan kemarahan adalah segera mengambil tindakan melerai, menasehati pelaku, membela korban.</p> <p>Berdasarkan jawaban yang diungkapkan oleh subjek menggambarkan bahwa ia mampu memikirkan perasaan orang lain dan mengembangkan kesadaran untuk mengatasi kesulitan orang lain yang mengalami konflik dan menjadi korban agresif.</p>
5.	<i>Affective role taking skills</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi dan turut merasakan emosi seseorang yang diperlakukan empati berdasarkan hasil observasi dan pengalaman pribadinya. Subjek menilai ketika mendapatkan perlakuan empati seseorang akan memunculkan perasaan lega dan senang.</p> <p>Pada tahap pemaknaan, subjek mengungkapkan pendapatnya bahwa empati bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diantara manfaatnya terhadap diri sendiri adalah akan dinilai baik, sopan, menyenangkan hati orang lain dan dihargai oleh orang lain.</p> <p>Adapun menurut subjek, manfaat bagi orang lain dan lingkungan adalah membuat orang lain merasa terbantu dan memunculkan perasaan senang.</p>
6.	Mengembangkan hidup yang menyenangkan (pleasant life)	<p><b>A. Aktivitas identifikasi faktor internal dan eksternal penyebab agresivitas &amp; menumbuhkan keyakinan yang kuat untuk meminimalisir kecenderungan berperilaku agresif dengan mempelajari dampaknya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sadar faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya mudah memunculkan respon-respon agresif dalam keseharian. Adapun faktor internal yaitu merasa emosi kurang stabil dan perasaan ingin membalas. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi respon agresifnya adalah sering saling mengganggu antarteman.</p> <p>Setelah diajak berdiskusi lebih lanjut dalam subjek menyadari beberapa dampak negatif yang dirasakan apabila ia tidak mengendalikan faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya berperilaku agresif adalah ia akan merasakan konsekuensi berupa dimarahi guru, dihukum dan merasa bersalah.</p> <p>Kesadaran subjek terhadap faktor internal dan faktor eksternal penyebab agresif beserta dampak yang ditimbulkan jika tidak mengendalikannya membuat subjek mendapat gambaran spesifik tentang hal apa saja yang perlu ia benahi agar meminimalisir keterlibatan pada agresivitas serta membangun kesadaran untuk mewaspadaai hal-hal yang membuat temannya terpancing untuk mengganggu, tegas untuk mengingatkan secara langsung kepada teman untuk tidak terlalu sering menggangukannya agar hubungan pertemanan tidak diwarnai agresivitas sehingga subjek tidak terlalu sering merasa terganggu dengan perasaan bersalah.</p> <p><b>B. Menganalisa agresivitas berdasarkan nilai dan norma sehari-hari</b></p>

	<p>Pada aktivitas ini subjek mampu menyadari bahwa perilaku agresif yang kerap kali ia munculkan bertentangan dengan 3 jenis norma: Pertama yaitu norma agama karena kurang sesuai dan tidak patuh dengan perintah Tuhan. Kedua yaitu, norma sosial karena menampilkan perilaku yang berbeda dari standar normal masyarakat. Ketiga, yaitu norma kesopanan karena respon agresif mengarah ke perilaku yang melanggar tatakrama kesopanan dan mencontohkan hal yang negatif.</p> <p>Adapun kesadaran subjek terkait kecenderungan agresivitasnya yang melanggar ketiga norma tersebut membuatnya memunculkan kesadaran untuk lebih berhati-hati dalam bersikap kepada teman maupun orang disekitarnya serta mulai mengurangi kebiasaan memunculkan respon perilaku agresif.</p>
	<p><b>C. Membangun harapan baru untuk memodifikasi perilaku ke arah yang lebih positif dan adaptif dengan mempelajari berbagai pengalaman keberhasilan membangun interaksi yang positif dan empatik</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu mengidentifikasi pengalaman di masa lalu di mana ia berhasil bersikap empati seperti memberikan uang kepada teman yang tidak mempunyai uang saku dan membantu guru yang kerepotan membawa banyak buku. Ketika dilibatkan untuk mempelajari kembali hal apa yang memotivasi ia untuk bersikap empati, subjek menyadari bahwa dirinya mudah merasa kasihan kepada orang lain. Subjek mengakui bahwa pengalaman menerapkan empati membuatnya merasa bahagia karena melihat ekspresi bahagia dari orang yang di bantu. Subjek merasa bahwa pengalamannya berperilaku empati pada saat itu membuatnya merasa senang dan bahagia. Subjek juga menilai bahwa orang-orang yang ia perlakukan secara empati memunculkan perasaan senang berinteraksi dengan dirinya.</p> <p>Saat diajak untuk mengidentifikasi hal-hal dalam kehidupannya yang menunjang penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari subjek menyebutkan bahwa dirinya mudah mengasihani orang lain, ada perasaan untuk menerapkan ajaran berkasih sayang Berdasarkan pemaknaan sadar terhadap pengalaman berperilaku empati, subjek setuju untuk mencobakan kembali secara intens menerapkan empati dalam keseharian.</p>
	<p><b>D. Homework 1 (Memunculkan emosi positif melalui merasakan respon empati dari lingkungan)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan beberapa respon empati yang ia dapatkan adalah ditraktir ketika lapardan tidak memiliki uang saku, dilibatkan untuk bermain futsal, dibangun ketika ketiduran dan diingatkan agar tidak teelewat waktu sholat, diberikan contekan ketika ujian dibantu mencuci baju, dipinjamkan pulpen, diberi uang dan dibantu saat menckur rambut. Subjek melaporkan bahwa, selama 5 hari berusaha secara sadar merasakan berbagai perlakuan empati dari orang-orang sekitarnya membuatnya memunculkan merasa diperdulikan tertolong, dan</p>

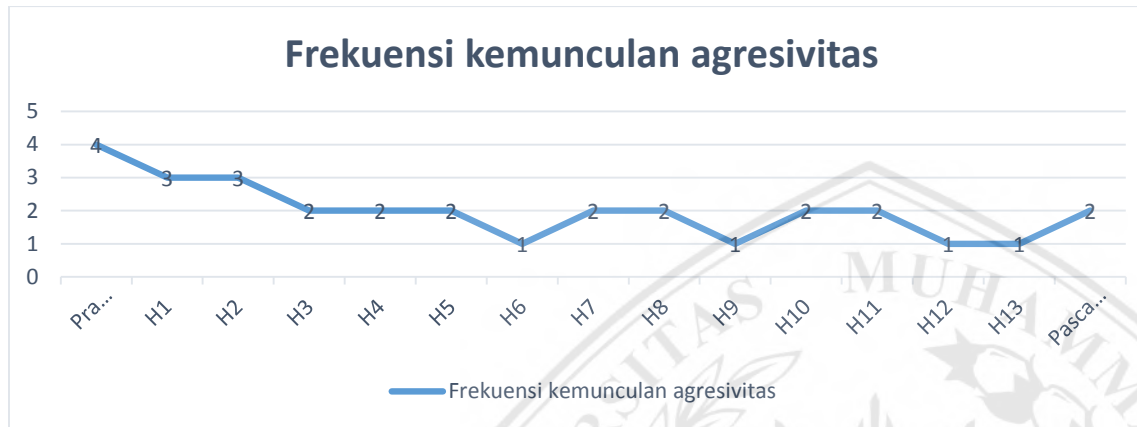
		menjadi tenang. Subjek juga memunculkan pemikiran positif bahwa diperlakukan empati membuat merasa kesulitan yang dirasakan seseorang akan teratasi, Merasakan empati dalam keseharian membuat subjek dapat meredakan dorongan agresif berupa permusuhan, kemarahan, dan agresif verbal. Selain itu, sikap empati yang ia dapatkan dari orang lain membuatnya menilai bahwa perilaku empati itu membuat perasaan orang yang mendapatkannya menjadi senang
7.	Mengarahkan keterikatan pada hidup ( <i>engaged life</i> )	<p><b>A. Mengenali konsep signature strength dan mengidentifikasi keberadaannya pada diri sendiri</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi dan memahami penjelasan terapis tentang signature strength dan berinisiatif memberikan contoh kepada teman yang tidak memahami. Saat terapis menugaskan untuk secara sadar mengenali signature strength dalam diri sendiri, subjek mengidentifikasi bahwa dirinya memiliki 3 signature strength yakni : 1) Kreatif, 2) Bersemangat dan 3) Humoris. Subjek menyetujui bahwa potensi atau kelebihan khas yang dapat diterapkan untuk memberikan manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun kepada orang lain.</p> <p><b>B. Merencanakan penerapan signature strength menjadi respon empati dan menilai manfaatnya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kepercayaan diri ketika merencanakan penerapan setiap signature strength menjadi tindakan-tindakan konkrit seperti: 1) Kreatif dapat diterapkan menjadi tindakan mengajak teman melakukan hal yang bermanfaat dan menyenangkan ketika teman menunjukkan ekspresi bosan 2) Bersemangat dapat diterapkan dengan tindakan bersemangat membantu teman yang mengalami kesulitan dipondok, bersemangat ketika dimintai bantuan oleh guru dan 3) Humoris dapat diterapkan menjadi tindakan menghibur teman dan melucu ketika suasana di kelas membosankan atau mencairkan suasana, meleraikan teman yang dengan cara yang lucu sehingga dapat mencairkan dan meredakan perasaan tegang dan amarah. Adapun subjek meyakini bahwa kemungkinan emosi positif yang akan ia rasakan dari penerapan signature strength secara empatik akan memunculkan perasaan senang. Selanjutnya sikap-sikap tersebut menurutnya akan mendatangkan manfaat berupa memunculkan perasaan bahagia pada orang lain dan diri sendiri serta melatih kepedulian dan membiasakan menolong di lingkungan.</p> <p><b>C. Homework 2 (Menerapkan Signature Strength menjadi respon empatik pada situasi interaksi sehari-hari, memaknai emosi dan persepsi yang muncul dari penerapannya serta pengaruhnya terhadap mencegah keterlibatan pada agresivitas)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan penerapan signature strength yang disalurkan dalam bentuk perilaku empati di situasi sehari-hari, diantara pengalaman berperilaku empati tersebut adalah menghibur teman yang sedih karena memiliki masalah dan membuat kelucuan di kelas saat teman-teman suntuk di siang hari (humoris, kreatif), mengingatkan teman</p>

		<p>yang mengganggu dengan cara yang kasar dan (berani), bersemangat membantu teman piket (bersemangat), berbagi makanan dengan teman, menolong teman yang kesulitan (dorongan untuk membantu). Dalam pelaksanaan homework ini subjek menyadari bahwa ia memiliki signature strength lainnya yang ia fungsikan menjadi perilaku-perilaku empati yang bermanfaat untuk orang lain.</p> <p>Adapun penerapan signature strength yang disalurkan secara empatik tersebut dilaporkan subjek memunculkan emosi positif berupa perasaan senang, bangga, merasa dihargai. Selain itu subjek juga melaporkan beberapa respon yang ia dapatkan dari lingkungan dan orang lain terhadap sikap empatinya, yaitu teman bersikap menyenangkan dan tidak mengganggunya, menunjukkan ekspresi gembira karena dibantu, memuji subjek sebagai pribadi yang pengertian, dan berterimakasih.</p> <p>Keberhasilan menyalurkan signature strength secara empati memunculkan pikiran positif pada diri subjek bahwa ia anak yang mampu berbuat baik, menjadi senang membantu orang lain, dan menyadari bahwa membantu itu seru. Karena keterlibatan intens pada sikap-sikap empati selama homework, subjek mengakui bahwa ia mampu mengendalikan respon-respon agresifnya walaupun terkadang masih secara tidak sadar masih melakukan agresif verbal, tapi segera menyesali ketika secara reflek menerapkannya.</p>
8.	Membimbing hidup yang bermakna ( <i>Pursuit of meaning</i> )	<p><b>1. Membimbing munculnya kesadaran bahwa hidup menjadi bermakna dengan penerapan empati</b></p> <p>Pada tahap ini subjek mampu membangun persepsi positif tentang dirinya. Subjek menilai bahwa empati adalah hal yang cukup mampu untuk ia terapkan dalam keseharian mudah, melalui latihan dalam penugasan yang diberikan ia terbantu untuk terlibat pada kebiasaan berperilaku positif, menjadi sering menolong orang lain dan cenderung merasa gembira sepanjang hari. Subjek menilai empati yang diterapkan untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas memberikan keuntungan pada diri sendiri karena orang lain banyak mengandalkan dirinya dan tidak memusuhinya, dan tidak ada perasaan terbebani karena terbebas dari tuduhan sebagai anak yang “tidak peka”.</p> <p>Subjek juga merasa bahwa penerapan respon-respon empati dalam keseharian secara tidak langsung membuatnya menjadi pribadi yang patuh terhadap norma agama karena selalu beramal soleh dengan cara yang menyenangkan dan menguntungkan dirinya. Selain itu ia merasa sikap empati yang ia munculkan adalah bentuk kepatuhan terhadap norma sosial karena sejak mengenal pentingnya empati subjek selalu menyempatkan diri membantu orang lain sesuai kemampuannya</p> <p><b>2. Homework 3 (Terlibat menerapkan respon empati untuk kebutuhan masyarakat yang lebih luas)</b></p> <p>Hasil dari penerapan sesi ini, subjek melaporkan bahwa ia mampu terlibat menerapkan empati untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas, diantaranya adalah terlibat mengajak temannya untuk mencuci karpet di masjid, membantu membersihkan lapangan yang kotor bersama-sama dengan teman setelah</p>

		<p>agenda berkemah selesai (kerjasama), membantu mendorong kendaraan yang mogok (dorongan untuk membantu) terlibat di agenda pramuka untuk menjaga keamanan dan mencegah teman yang mencuri sandal (kuat dan berani), menjadi panitia seksi konsumsi dan menyiapkan makanan untuk teman-teman yang mengikuti pramuka (peduli). Melalui penugasan ini, subjek merasa dirinya cukup mampu megembangkan kepekaan dan berinisiatif dan selalu mencari kesempatan untuk terlibat melakukan hal-hal yang manfaatnya dirasakan oleh banyak orang disekitarnya. Subjek merasa bersemangat melakukannya karena orang disekitarnya menilainya bertanggungjawab, sering melibatkannya untuk meminta bantuan dan tidak lagi diremehkan Subjek merasa bahwa berempati membuatnya menemukan alasan untuk memperbaiki nama baiknya dan merasa dirinya lebih soleh.</p>
9.	Terminasi	<p>Subjek menilai ia merasakan adanya manfaat dari keterlibatan pada EST seperti memahami secara detail tentang dampak negatif dari agresivitas sehingga mengendalikan kemunculannya dalam keseharian. Pengalaman berperilaku empati menjadi hal yang dirasakan bermanfaat karena membuatnya mampu menjalin pertemanan yang akrab, memunculkan perasaan berharga, dan memunculkan perasaan tanggungjawab untuk lebih berhati-hati dalam mengarahkan perilakunya agar tidak menyakiti oranglain ataupun merugikan lingkungan, walaupun kadangkala subjek masih terlibat pada reaksi-reaksi agresif seperti agresif verbal ketika bercanda dengan temannya. Berdasarkan manfaat yang ia rasakan, subjek berkomitmen untuk mempertahankan perubahan baik yang telah ia capai dan secara berkelanjutan menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari.</p>



Frekuensi Agresivitas sehari-hari



Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	Pasca Intervensi
4	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2

### 3. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukkan skor skala agresivitas yang diukur dengan *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) sebesar 91 yang berada dalam katagori Sedang.

## **SUBJEK 4**

### **1. Biodata**

Nama/Inisial	: AM
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Usia	: 15 Tahun
Status	: Belum Menikah
Pendidikan	: SMP / Kelas IX
Guru Pendamping	: Bpk. D
Kategori Skor Agresivitas	: Tinggi
Skor Pretest	: 100

### **2. Pelaksanaan**

Terapi berlangsung sebanyak 9 sesi. Subjek disiplin menghadiri setiap sesi yang dijadwalkan dan menunjukkan sikap yang kooperatif, antusias dan inisiatif dalam berdiskusi, mampu memahami dan berlatih menerapkan keterampilan yang diajarkan, ditengah sesi maupun diakhir aktivitas aktif bertanya, melakukan intropeksi secara sadar, memunculkan insight yang mengarah kepada kesadaran untuk mengubah beberapa respon agresif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, mampu untuk memberikan penjelasan yang mewakili pikiran dan perasaannya tentang tema yang dibahas, menggunakan bahasa campuran Indonesia-jawa yang mudah untuk dimengerti, dan antusias untuk terlibat untuk memberikan tanggapan yang mengarah kepada problem solving apabila memberikan saran kepada subjek lain dalam aktivitas terapi.

Selama pelaksanaan terapi subjek juga mampu mengerjakan setiap penugasan yang diberikan dalam sesi maupun homework yang dikerjakan diluar sesi. Subjek merasakan pemahaman tentang agresivitas dan dampaknya, ada upaya-upaya yang ia terapkan untuk bersikap adaptif melalui keterampilan empati dan secara konsisten terlibat pada pengalaman penerapan empati sehari-hari melalui homework yang diberikan. Melalui berlatih menerapkan empati, mengidentifikasi persepsi dan emosinya dalam penerapan empati kepada orang lain dalam situasi interaksi sehari-hari, subjek mampu memunculkan kesadaran baru kearah yang lebih positif terkait dirinya dan lingkungan sekitarnya. Subjek mampu memaknai bahwa terlibat dalam pengalaman empati sehari-hari adalah hal yang menyenangkan, merubah situasi interaksi menjadi lebih akrab dan merasa lebih berguna. Mendalami perasaan orang lain melalui keterampilan empati membuatnya lebih mengendalikan sikap dan memikirkan perasaan oranglain ketika akan merespon situasi interaksi, emosi positif yang ia rasakan seperti senang, lega, bersemangat serta respon positif dari orang

sekitar atas sikap empati yang ia lakukan seperti berterima kasih, membalas perlakuannya dengan sikap yang ramah dan kebaikan membuat subjek bersemangat untuk terus menerapkan sikap empati dan secara tidak langsung lebih mengurangi keterlibatannya dalam respon-respon agresif terutama permusuhan, kemarahan, dan agresif fisik. Sese kali subjek merasa kadang masih terlibat dalam agresif verbal, namun ia melaporkan bahwa ia tidak bermaksud menerapkan itu sebagai bentuk perilaku menyakiti, hanya sebagai bercanda karena subjek merasa sangat suka bercanda, namun subjek mengintropeksi dan menyadari sikapnya terkadang membuat orang lain menjadi sakit hati, subjek biasa memperbaikinya dengan mengambil sikap meminta maaf atau tetap mempertahankan perilaku menjadi keakraban dengan cara menghibur teman yang menurutnya merasakan sakit hati karena sikapnya. Perubahan positif dalam penerapan empati membuat subjek menyetujui untuk berkomitmen untuk terus menerapkan respon-respon empati dalam kehidupan sehari-hari.

SESI	KEGIATAN	HASIL
1.	Persiapan & Pembentukan	<p>Subjek memperkenalkan diri dalam kelompok dengan sikap yang tenang, sikap tubuh yang baik, kontak mata, volume suara cukup baik. Subjek menyimak dengan seksama penjelasan tentang pokok-pokok kegiatan, tujuan dan teknis pelaksanaan terapi. Setelah dikonfirmasi lebih lanjut subjek mengakui bahwa ia memahami gambaran aktivitas yang akan ia ikuti dalam beberapa sesi, target yang ditawarkan, tugas terapis dan co-terapis, serta menyetujui peraturan yang berlaku selama pelaksanaan EST.</p> <p>Setelah mengetahui gambaran aktivitas yang akan dilakukan, goal secara umum untuk mengajarkan keterampilan empati dan melihat pengaruhnya terhadap penurunan dorongan agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik dan agresif verbal, subjek menyetujui untuk terlibat dalam sesi terapi dan berharap terapi ini dapat membantunya untuk belajar cara lain untuk bersikap ramah yang tidak menyakiti perasaan orang lain terutama ketika berkomunikasi dan ingin belajar tindakan-tindakan positif yang diajarkan dalam terapi oleh psikolog, karena selama ini ia merasa sulit mengendalikan marah dan menilai dirinya ditakuti dan merasa teman-teman enggan menjalin keakraban dengan dirinya</p>
2.	<i>Understanding Aggressive</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus, dan memahami materi tentang agresivitas, jenis, penyebab reaksi perilakunya secara internal dan eksternal serta dampak yang ditimbulkan. Hal tersebut dibuktikan dengan jawaban yang tepat ketika subjek diminta untuk menjelaskan salah satu jenis perilaku agresif, beserta dampak yang ia observasi pada video edukatif bertema agresivitas remaja. Subjek memilih untuk menyampaikan pendapatnya tentang bentuk agresif baik agresif fisik, verbal, dan permusuhan. Subjek menilai ketiga respon agresif tersebut memiliki dampak buruk kepada orang lain seperti merasa terancam, dan menjadi pendiam. Adapun dampak terhadap diri sendiri seperti dibenci oleh orang disekitar dan merasa menyesal.</p>

		<p>Subjek juga berbagi pengalaman sehari-harinya terlibat dalam kecenderungan agresif fisik (tindakan memukul, menginjak, dan menendang) verbal (mengolok-olok), dan kemarahan (menggertak teman didepan umum). Setelah mengintropeksi secara mendalam ia membagikan pengalaman dan perasaannya sebagai pelaku keempat jenis agsif tersebut, subjek merasa ia merasakan perasaan menyesal, dan mendapatkan sanksi berupa hukuman. Subjek juga menyadari tindakan agresif yang ia lakukan merugikan temannya yang menjadi korban yaitu menjadi merasa terancam dan tidak nyaman ketika sekolah serta tidak menjalin keakraban dengan subjek dalam hal apapun.</p> <p>Pada sesi ini, dengan bimbingan terapis subjek mengenali faktor internal&amp;eksternal yang menjadi pemicu keterlibatan subjek pada respon agresif fisik, verbal dan kemarahan adalah karena selalu berpikir bahwa melampiaskan kemarahan adalah hal yang membuat lega. Adapun setelah berdiskusi terkait faktor tersebut, subjek menyadari bahwa melampiaskan kemarahan hanya akan memberikan efek puas yang sementara sedangkan ia akan berurusan pada dampak buruk dalam jangka panjang, seperti dijauhi teman, membuat teman cemas dan mendapatkan hukuman. Sehingga subjek merasa perlu untuk mulai mempertimbangkan sikap-sikap seperti berpikir sebelum bertindak, tidak terlalu meladeni provokasi dan mengambil tindakan menjauh ketika di provokasi. Dengan menyadari dampak yang kerugian dirinya dan orang lain subjek memilih untuk lebih selektif dalam mengikuti ajakan dan pengaruh teman serta lebih menghargai kekurangan orang lain serta tidak menjadikannya sebagai alasan untuk mengintimidasi. Dalam sesi ini subjek berniat untuk meminta maaf kepada beberapa teman yang telah ia respon secara agresif dan memilih untuk sedikit demi sedikit sehingga hal tersebut membantunya untuk tidak mengulangi kebiasaan buruknya</p>
3.	<i>Understanding Empathy</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi tentang definisi empati, jenis perilaku empati dan pemodelan sikap empati yang dipaparkan melalui video edukatif yang disampaikan oleh terapis. Subjek menunjukkan kemampuan memahami makna dari perilaku empati, hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan subjek untuk memberikan contoh penerapan empati sehari-hari seperti menghibur teman ketika bersedih. Selain itu subjek juga mampu memaknai bahwa empati adalah respon perilaku yang tidak membuat permusuhan, menciptakan keamanan dan perasaan damai baik bagi diri sendiri maupun orang lain dan menjamin keselamatan orang lain.</p>
4.	<i>Cognitive Role Taking Skills</i>	<p>Dalam latihan keterampilan empati kognitif subjek mampu mempelajari respon verbal dan nonverbal seseorang yang mengalami perilaku agresif berupa kemarahan menafsirkan beberapa kemungkinan emosi yang dirasakan misalnya perasaan terancam, takut dan, marah dan sedih. Subjek menyarankan bahwa sikap yang tepat untuk dilakukan kepada seseorang yang menjadi korban agresif berupa kemarahan adalah</p>

		<p>melerai, membawa ke tempat yang aman, tidak terprovokasi dan menasehati pelaku maupun korban, menghibur.</p> <p>Berdasarkan jawaban yang diungkapkan oleh subjek menggambarkan bahwa ia mampu memikirkan perasaan orang lain dan mengembangkan ide-ide yang menggambarkan kecenderungan mengatasi kesulitan orang lain yang mengalami perlakuan agresif, membantu dan mengarah pada problem solving untuk mengatasi respon agresif yang terjadi di lingkungan.</p>
5.	<i>Affective role taking skills</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi dan turut merasakan emosi seseorang yang diperlakukan empati berdasarkan hasil observasi dan pengalaman pribadinya. Subjek menilai ketika mendapatkan perlakuan empati seseorang akan memunculkan perasaan lega, senang dan tertolong serta memperkecil keinginan bermusuhan.</p> <p>Pada tahap pemaknaan, subjek mengungkapkan pendapatnya bahwa empati bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diantara manfaatnya terhadap diri sendiri adalah memiliki banyak teman, disenangi dan dihargai oleh orang lain.</p> <p>Adapun menurut subjek, manfaat bagi orang lain dan lingkungan adalah tidak membuat permusuhan, merasa aman, tentram dan mengontrol keinginan untuk berkelahi.</p>
6.	Mengembangkan hidup yang menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	<p><b>A. Aktivitas identifikasi faktor internal dan eksternal penyebab agresivitas &amp; menumbuhkan keyakinan yang kuat untuk meminimalisir kecenderungan berperilaku agresif dengan mempelajari dampaknya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sadar faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya mudah memunculkan respon-respon agresif dalam keseharian. Adapun faktor internal yaitu merasa emosi kurang stabil dan kerap kali curiga berlebihan kepada sikap orang-orang disekitarnya, serta keliru dalam meyakini bahwa agresif adalah suatu bentuk perilaku bercanda. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi respon agresifnya adalah karena mencontoh sikap teman-teman disekitarnya, sering melihat tontonan tentang perilaku agresif serta sering mendapati perilaku agresif di lingkungan keluarga</p> <p>Setelah diajak berdiskusi lebih lanjut dalam subjek menyadari beberapa dampak negatif yang dirasakan apabila ia tidak mengendalikan faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya berperilaku agresif adalah ia akan merasakan konsekuensi berupa perasaan malu, menyesal tidak memiliki teman yang akrab dan diacuhkan oleh orang-orang sekitar saat membutuhkan bantuan.</p> <p>Kesadaran subjek terhadap faktor internal dan faktor eksternal penyebab agresif beserta dampak yang ditimbulkan jika tidak mengendalikannya membuat subjek mendapat gambaran spesifik tentang hal</p>

	<p>apa saja yang perlu ia benahi agar meminimalisir keterlibatan pada agresivitas serta membangun kesadaran untuk lebih selektif dalam mencontoh perilaku, menyadari bahwa agresif bukan merupakan suatu bentuk perilaku bercanda dan hal yang sepele karena mengakibatkan kerugian baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kesadaran ini memunculkan motivasi pada diri subjek untuk mulai mempertimbangkan efek negatif sebelum merespon orang lain dengan sikap tertentu.</p>
	<p><b>B. Menganalisa agresivitas berdasarkan nilai dan norma sehari-hari</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu menyadari bahwa perilaku agresif yang kerap kali ia munculkan bertentangan dengan 3 jenis norma: Pertama yaitu norma agama karena menakiti fisik dan perasaan manusia merupakan bentuk melanggar perintah Allah dan Rasul. Kedua yaitu, norma hukum karena menentang tata tertib standar berperilaku yang diterima oleh masyarakat. Ketiga, yaitu norma masyarakat karena merupakan perilaku tidak menghormati hal orang lain dan meresahkan.</p> <p>Adapun kesadaran subjek terkait kecenderungan agresivitasnya yang melanggar ketiga norma tersebut membuatnya memunculkan kesadaran untuk lebih berhati-hati dalam mengekspresikan amarah dan kekesalannya kepada orang lain, selain itu ia semakin meyakini bahwa menjadi agresif tidak berguna dalam kehidupan sehari-hari.</p>
	<p><b>C. Membangun harapan baru untuk memodifikasi perilaku ke arah yang lebih positif dan adaptif dengan mempelajari berbagai pengalaman keberhasilan membangun interaksi yang positif dan empatik</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu mengidentifikasi pengalaman di masa lalu di mana ia berhasil bersikap empati seperti membantu ibunya membuat kandang ayam, membantu teman memperbaiki motor yang mogok, membantu ibunya berjualan di pasar. Ketika dilibatkan untuk mempelajari kembali hal apa yang memotivasi ia untuk bersikap empati, subjek menyadari bahwa dirinya mudah merasa kasihan ketika melihat orang-orang kesusahan, subjek percaya diri ketika membantu karena akan dinilai baik dan mendapatkan pahala, merasa sungkan jika membiarkan orang yang ia kenal kesusahan, menilai bahwa dirinya melakukan kebaikan karena peduli terhadap orang lain. Subjek merasa bahwa pengalamannya berperilaku empati pada saat itu membuatnya merasa senang, gembira, tenang karena bisa membantu, merasa tidak ada beban dan mendapatkan banyak pengalaman yang seru. Subjek juga menilai bahwa orang-orang yang ia perlakukan secara empati memunculkan perasaan tertolong dan membalasnya dengan sikap yang baik.</p>

		<p>Saat diajak untuk mengidentifikasi hal-hal dalam kehidupannya yang menunjang penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari subjek menyebutkan bahwa dirinya sebenarnya mudah untuk mengasihani orang lain, cemas jika tidak menolong, dan punya dorongan menolong</p> <p>Berdasarkan pemaknaan sadar terhadap pengalaman berperilaku empati, subjek setuju untuk mulai kembali secara intens menerapkan empati dalam keseharian dan menjadikannya sebagai cara untuk mendapatkan pengalaman berteman yang seru.</p>
		<p><b>D. Homework 1 (Memunculkan emosi positif melalui merasakan respon empati dari lingkungan)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan beberapa respon empati yang ia dapatkan adalah dibangunkan untuk sholat tahajjud, diambilkan makanan ketika sakit, diberikan buah-buahan, ditunggu untuk berangkat sekolah bersama, dibantu membersihkan halaman pondok ketika piket. Subjek melaporkan bahwa, selama 5 hari berusaha secara sadar merasakan berbagai perlakuan empati dari orang-orang sekitarnya membuatnya memunculkan perasaan tertolong, bersyukur dan senang. Subjek juga memunculkan pemikiran positif bahwa diperlakukan empati membuat merasa mendapatkan perhatian, menilai bahwa orang yang empati adalah orang yang penuh dengan pengertian dan kepedulian serta cenderung mengasahi orang lain. Merasakan empati dalam keseharian membuat subjek dapat meredakan dorongan agresif berupa permusuhan, kemarahan, agresif fisik dan agresif verbal. Selain itu, sikap empati yang ia dapatkan dari orang lain membuatnya memunculkan dorongan untuk merespon orang lain dengan sikap yang positif serta meyakini bahwa empati adalah sikap yang diterima daripada agresif.</p>
7.	Mengarahkan keterikatan pada hidup ( <i>engaged life</i> )	<p><b>A. Mengenali konsep signature strength dan mengidentifikasi keberadaannya pada diri sendiri</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi dan memahami penjelasan terapis tentang signature strength dan berinisiatif memberikan contoh kepada teman yang tidak memahami. Saat terapis menugaskan untuk secara sadar mengenali signature strength dalam diri sendiri, subjek mengidentifikasi bahwa dirinya memiliki 7 signature strength yakni: 1) Suka membantu, 2) Jujur, 3) Berani, 4) berhati-hati, 5) Memaafkan, 6) Humoris, 7) Bekerjasama. Subjek menyetujui bahwa potensi atau kelebihan khas yang dapat diterapkan untuk membuat ia lebih menghargai dirinya sendiri dan membuat ia menjadi lebih bermanfaat terhadap lingkungan dan orang-orang sekitarnya.</p> <p><b>B. Merencanakan penerapan signature strength menjadi respon empati dan menilai manfaatnya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kepercayaan diri ketika merencanakan penerapan setiap signature strength menjadi tindakan-tindakan konkret seperti: 1) Suka membantu, dapat diterapkan menjadi perilaku</p>

	<p>berani menolong teman ketika kesulitan atau terancam 2) Jujur dapat diterapkan dengan mengatakan apa adanya untuk mengingatkan teman yang berperilaku salah atau merugikan oranglain, 3) Berani dapat diterapkan dengan periaku membela teman yang disakiti secara fisik maupun verbal 4) berhati-hati dapat diterapkan dengan sikap berhati-hati mengarahkan perilaku ketika akan menanggapi orang lain secara sikap maupun ucapan 5) Memaafkan dapat diteapkan dengan memaafkan teman yang tidak sengaja berbuat salah dan tidak membesar-besarkan masalah 6) Humoris dapat diterapkan dengan sikap lucu dan membuat lelucon untuk menghibur teman yang suntuk di kelas atau menghibur teman yang bersedih 7) Bekerjasama dilakukan dengan mementingkan kepentingan bersama dan sikap yang tidak egois ketika kerja kelompok.</p> <p>Adapun subjek meyakini bahwa kemungkinan emosi positif yang akan ia rasakan dari penerapan signature strength secara empatik akan memunculkan perasaan senang karena bisa membantu, peduli, berhati-hati, mengasihani oranglain, menjadi lebih pengertian dan menghargai orang lain. Selanjutnya sikap-sikap tersebut menurutnya akan mendatangkan manfaat berupa memunculkan perasaan bahagia, senang, percaya diri dan menghindarkan dari permusuhan, disenangi oranglain, dan dibalas dengan kebaikan dari orang lain serta merupakan penerapan sikap-sikap yang taat kepada Allah swt.</p>
	<p><b>C. Homework 2 (Menerapkan Signature Strength menjadi respon empatik pada situasi interaksi sehari-hari, memaknai emosi dan persepsi yang muncul dari penerapannya serta pengaruhnya terhadap mencegah keterlibatan pada agresivitas)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan penerapan signature strength yang disalurkan dalam bentuk perilaku empati di situasi sehari-hari, diantara pengalaman berperilaku empati tersebut adalah membantu teman yang kesulitan di pondok, berbagi makanan, memberikan uang kepada teman yang tidak memiliki saku (dorongan untuk membantu), terlibat membantu warga pondok membuat kolam ikan (bekerjasama), menasehati teman yang berbuat salah (berani), menghibur teman dengan melakukan hal yang lucu (humoris).</p> <p>Adapun penerapan signature strength yang disalurkan secara empatik tersebut dilaporkan subjek memunculkan emosi positif berupa perasaan senang, mudah mengasihani orang lain, gembira sepanjang hari. Selain itu subjek juga melaporkan beberapa respon yang ia dapatkan dari lingkungan dan orang lain terhadap sikap empatinya, yaitu teman berterimakasih karena merasa dipedulikan, teman menunjukkan ekspresi senang.</p> <p>Keberhasilan menyalurkan signature strength secara empati memunculkan pikiran positif pada diri subjek bahwa ia anak yang tidak diremehkan oleh lingkungan, empati membuat teman membangun kepercayaan terhadap dirinya, melihat orang yang bahagia karena sikap empati yang dilakukan diri sendiri</p>

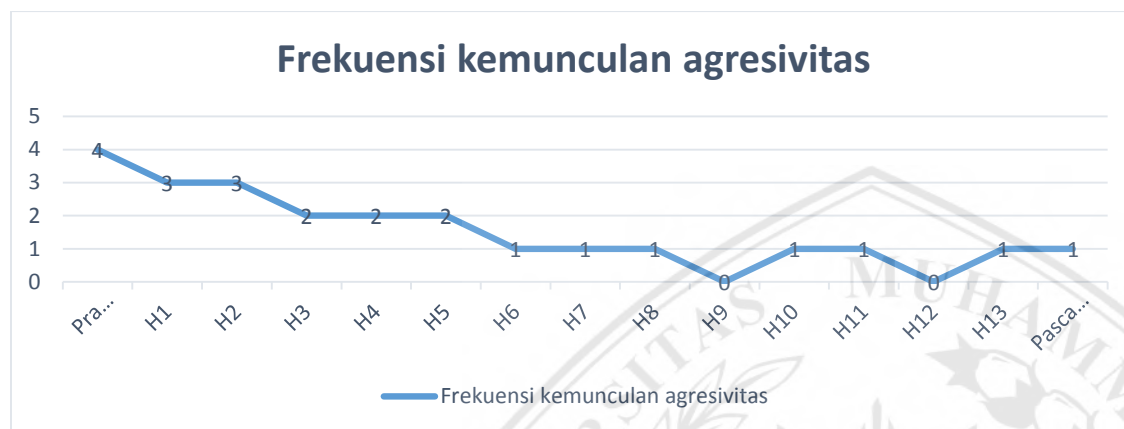


		<p>dapat membuat diri sendiri ikut merasa bahagia, menolong adalah sebuah pengalaman yang seru, empati membuat orang lain membangun kepercayaan yang positif, empati akan memberikan konsekuensi kepada diri sendiri yakni mendapatkan respon diperdulikan oleh orang lain ketika sedang membutuhkan bantuan.</p> <p>Karena keterlibatan intens pada sikap-sikap empati selama homework, subjek mengakui bahwa ia mampu mengendalikan respon-respon agresifnya baik kemarahan, agresif fisik, agresif verbal maupun permusuhan.</p>
8.	Membimbing hidup yang bermakna ( <i>Pursuit of meaning</i> ).	<p><b>1. Membimbing munculnya kesadaran bahwa hidup menjadi bermakna dengan penerapan empati</b></p> <p>Pada tahap ini subjek mampu membangun persepsi positif tentang dirinya. Subjek menilai bahwa empati adalah sebuah kebaikan yang dikehendaki oleh Allah dan menentukan amalan sebagai seorang hamba. Menurut subjek dengan empati habluminannas yang ia lakukan mengarah kepada akhlak yang baik. Empati yang ia latih penerapannya sehari-hari dan ia lakukan secara sadar membuatnya merasakan pertemanan yang lebih akrab dan dinilai lebih positif, jarang terlibat pada sikap-sikap yang menyakiti hati orang lain karena ia sudah menyadari bahwa mempertimbangkan perasaan orang lain merupakan hal yang penting dalam pertemanan. Keterlibatannya pada perilaku-perilaku yang positif pun kian meningkat dibandingkan sebelum mempelajari empati. Subjek menilai empati yang diterapkan untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas memberikan keuntungan pada diri sendiri karena membangun nama baik, menjadikan diri sendiri dan orang lain menjadi tenang menjalani kehidupan sehari-hari</p> <p>Subjek juga merasa bahwa penerapan respon-respon empati dalam keseharian secara tidak langsung membuatnya menjadi pribadi yang patuh terhadap norma kesopanan karena mencontohkan sifat yang sesuai dengan budaya kesopanan sehari-hari, selain itu juga menunjukkan penerapan norma agama karena menjadi alasan terlibat melakukan amal soleh dan meyakini akan mendapatkan ganjaran pahala.</p> <p><b>2. Homework 3 (Terlibat menerapkan respon empati untuk kebutuhan masyarakat yang lebih luas)</b></p> <p>Hasil dari penerapan sesi ini, subjek melaporkan bahwa ia mampu terlibat menerapkan empati untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas, diantaranya adalah mengingatkan teman-teman untuk sholat, mencari kapur untuk guru agar teman-teman sekelas dapat belajar, memasak di dapur untuk diberikan kepada teman-teman di pondok, membantu memasang paving jalan di pondok, membantu memindahkan genteng, berinisiatif membantu orang yang jatuh dari motor ketika orang sekitar mengacuhkan. Melalui penugasan ini, subjek merasa dirinya cukup mampu mengembangkan kepekaan dan berinisiatif untuk melakukan hal-hal yang manfaatnya dirasakan oleh banyak orang disekitarnya, semakin banyak yang merasakan manfaatnya subjek merasa semakin bangga dan bersyukur. Subjek merasa bersemangat</p>

		melakukannya karena merasa perilakunya mendapatkan pahala yang besar, sebagai bentuk bersyukur diberikan fisik yang kuat untuk membantu, orang disekitar merasa terbantu dan berterima kasih, serta merasa jika berbuat sesuatu yang menyenangkan hati orang lain membuat diri sendiri ikut bahagia. Subjek merasa bahwa berempati membuatnya merasa berbuat baik menjadi hal yang menyenangkan.
9.	Terminasi	Subjek menilai ia merasakan manfaat dari keterlibatan pada EST seperti memahami hal-hal baru yang belum pernah ia dapatkan sebelumnya, seperti pemahaman tentang agresivitas, keterampilan empati, dan mengenali signature strength. Subjek memunculkan perasaan berharga, merasa banyak terlibat pada perilaku-perilaku yang mengarah kepada kepedulian, menjadi lebih peka dalam menolong, memperdulikan orang lain. Menurut subjek agresivitas dalam dirinya dapat ia turunkan sejak ia aktif terlibat pada tugas-tugas berempati kepada oranglain dan lingkungan yang ditugaskan oleh terapis pada sesi-sesi sebelumnya. Subjek merasa empati menjadi sebuah cara bersikap untuk mendapatkan situasi interaksi yang saling menguntungkan baik bagi diri sendiri sebagai pelaku maupun oranglain sebagai penerimanya. Sehingga diakhir sesi , subjek menyetujui dan berusaha secara berkelanjutan mempertahankan perubahan sikap yang lebih positif dan penurunan respon agresif dengan terus menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari



## Frekuensi Agresivitas sehari-hari



Pra Intervensi	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	Pasca Intervensi
4	3	3	3	1	1	2	1	1	2	1	0	0	1	1

### 3. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukkan skor skala agresivitas yang diukur dengan *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) sebesar 75 yang berada dalam katagori Sedang.

## **SUBJEK 5**

### **1. Biodata**

Nama/Inisial	: RU
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Usia	: 14 Tahun
Status	: Belum Menikah
Pendidikan	: SMP / Kelas VIII
Guru Pendamping	: Bpk. D
Kategori Skor Agresivitas	: Tinggi
Skor Pretest	: 104

### **2. Pelaksanaan**

Terapi berlangsung sebanyak 9 sesi. Subjek disiplin menghadiri setiap sesi yang dijadwalkan dan menunjukkan sikap yang kooperatif dalam berdiskusi, berlatih keterampilan, aktif melakukan intropeksi secara sadar, memunculkan insight yang mengarah kepada kesadaran untuk mengubah beberapa respon agresif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, antusias untuk memberikan penjelasan yang mewakili pikiran dan perasaannya tentang tema yang dibahas, menggunakan bahasa yang mudah untuk dimengerti, dan sesekali terlibat untuk memberikan tanggapan yang mengarah kepada problem solving apabila memberikan saran kepada subjek lain dalam aktivitas terapi.

Selama pelaksanaan terapi, subjek tanggap dalam mengerjakan setiap penugasan yang diberikan dalam sesi maupun homework yang dikerjakan diluar sesi. Subjek merasakan pemahaman tentang agresivitas dan dampaknya, keterampilan empati dan terlibat pada pengalaman penerapan empati sehari-hari melalui homework yang diberikan mampu membangun kesadarannya dan memotivasinya untuk lebih mengarahkan kepekaan terhadap perasaan orang lain dan mengendalikan sikap-sikap agresif baik agresif fisik, verbal, permusuhan dan kemarahan ketika memberikan respon terhadap situasi interaksi. Memikirkan dampak-dampak dari bersikap agresif membantu subjek menjadi lebih berhati-hati dalam mengarahkan perilakunya. Dalam mengendalikan dorongan agresif sehari-hari melalui penerapan empati, subjek merasakan penurunan dalam keterlibatannya pada agresif fisik dan verbal, permusuhan. Kadangkala subjek masih merasa terdorong untuk mengekspresikan kemarahan apabila sikap temannya tidak sesuai dengan harapannya, subjek mengeluh cukup sulit untuk bersabar namun setelah meluapkannya subjek sudah mampu merasakan konsekuensi perasaan bersalah dan memikirkan perasaan orang lain yang menjadi korban kemarahannya. Untuk mengatasi

perasaan bersalahnya subjek mengarahkan kepekaan untuk memulai interaksi dengan sikap yang baik dan meminimalisir kemunculan kemarahannya dengan cara menghindar ke tempat yang lain ketika marah. Subjek juga mengakui ia merasakan manfaat dari penerapan keterampilan sehari-hari seperti emosi positif seperti perasaan senang, bersyukur, tenang dan berhati-hati. Selain itu subjek juga mampu menilai respon positif orang disekitarnya dari penerapan berlatih sikap-sikap empati pada situasi interaksi sehari-hari, subjek merasa beberapa temannya lebih menghargai dirinya, tidak mencari masalah dengan dirinya, tidak memulai konflik dan berterima kasih atas beberapa kebaikan dalam bentuk empati yang ia terapkan. Konsekuensi positif yang ia dapatkan dari penerapan empati membuatnya merasakan adanya perubahan dalam hal penurunan respon-respon agresif dan persepsinya tentang diri sendiri dan lingkungan menjadi lebih positif. Perubahan positif ini membuat subjek cukup menyetujui untuk berkomitmen untuk terus menerapkan respon-respon empati dalam kehidupan sehari-hari.

SESI	KEGIATAN	HASIL
1.	Persiapan & Pembentukan	<p>Subjek memperkenalkan diri dalam kelompok dengan sikap yang tenang, sikap tubuh yang baik, kontak mata, volume suara cukup baik. Subjek menyimak dengan seksama penjelasan tentang pokok-pokok kegiatan, tujuan dan teknis pelaksanaan terapi. Setelah dikonfirmasi lebih lanjut subjek mengakui bahwa ia memahami gambaran aktivitas yang akan dilakukan, target yang ditawarkan, tugas terapis dan co-terapis, serta menyetujui peraturan yang berlaku selama pelaksanaan EST.</p> <p>Setelah mengetahui gambaran aktivitas yang akan dilakukan dan goal secara umum untuk mengajarkan keterampilan empati dan melihat pengaruhnya terhadap penurunan dorongan agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik dan agresif verbal, subjek menyetujui untuk terlibat dalam sesi terapi dan berharap terapi ini dapat membantunya untuk mengenali cara-cara bersikap positif yang menyenangkan, dan lebih baik kepada orang lain, karena subjek menilai bahwa dirinya mudah terpengaruh ketika diprovokasi teman untuk membalas dendam, dan subjek terkadang merasa tidak nyaman karena muncul perasaan menyesal setelah menyakiti temannya baik dalam perkelahian maupun melalui perilaku menghina atau mengumpat.</p>
2.	<i>Understanding Aggressive</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus, dan memahami materi tentang agresivitas, jenis, penyebab reaksi perilakunya secara internal dan eksternal serta dampak yang ditimbulkan. Hal tersebut dibuktikan dengan jawaban yang tepat ketika subjek diminta untuk menjelaskan salah satu jenis perilaku agresif, beserta dampak yang ia observasi pada video edukatif bertema agresivitas remaja. Subjek memilih untuk menyampaikan pendapatnya tentang bentuk agresif baik agresif fisik dan permusuhan. Subjek menilai kedua respon agresif tersebut memiliki dampak buruk kepada orang lain seperti perasaan cemas, khawatir dan merasa terganggu. Adapun dampak terhadap diri sendiri seperti munculnya perasaan menyesal setelah melampiaskannya.</p>

		<p>Subjek juga berbagi pengalaman sehari-harinya terlibat dalam kecenderungan agresif fisik (tindakan memukul dan menendang), verbal (mengolok-olok). Setelah mengintropeksi secara mendalam ia membagikan pengalaman dan perasaannya sebagai pelaku kedua jenis agresif tersebut, subjek kerap kali dihukum dan dijauhi oleh teman. Subjek juga menyadari tindakan agresif yang ia lakukan merugikan temannya yang menjadi korban yaitu menjadi tidak percaya diri, dan enggan bersekolah karena merasa takut dan tidak nyaman.</p> <p>Pada sesi ini, dengan bimbingan terapis subjek mengenali faktor internal&amp;eksternal yang menjadi pemicu keterlibatan subjek pada jenis respon agresif fisik dan verbal, subjek merangkum beberapa hal seperti kecenderungannya mudah terpengaruh oleh provokasi dan ajakan teman, dan perasaan iri atau dorongan ingin membalas dendam. Adapun faktor tersebut disadari oleh subjek sebagai penyebab yang perlu ia sadari dan kendalikan karena mendatangkan kerugian bagi dirinya dan orang lain. Dengan menyadari kerugian tersebut subjek setuju untuk memilih lebih selektif dalam mengikuti ajakan dan pengaruh teman serta mengubah perasaan dendam dan iri terhadap prestasi orang lain menjadi motivasi bersaing disekolah maupun di ekskul secara sportif dan mengubah dorongan irinya menjadi prestasi yang memberikan nama baik bagi dirinya. Subjek setuju untuk membuktikan kelebihan dengan prestasi yang positif dibandingkan dengan kekerasan fisik dan sikap-sikap mengintimidasi. Dalam sesi ini subjek berniat untuk meminta maaf kepada beberapa teman yang telah ia respon secara agresif</p>
3.	<i>Understanding Empathy</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi tentang definisi empati, jenis perilaku empati dan pemodelan sikap empati yang dipaparkan melalui video edukatif yang disampaikan oleh terapis. Subjek menunjukkan kemampuan memahami makna dari perilaku empati, hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan subjek untuk memberikan contoh penerapan empati kognitif sehari-hari seperti melerai perkelahian, menemani anak yang pendiam di kelas. Selain itu subjek juga mampu memaknai bahwa empati adalah respon perilaku yang cenderung baik, cukup mudah untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, memunculkan perasaan bahagia dalam diri orang yang menerimanya dan memunculkan perasaan bangga bagi pelakunya.</p>
4.	<i>Cognitive Role Taking Skills</i>	<p>Dalam latihan keterampilan empati kognitif subjek mampu mempelajari respon verbal dan nonverbal seseorang yang mengalami perilaku agresif verbal kemudian menafsirkan beberapa kemungkinan emosi yang dirasakan misalnya perasaan sedih, kaget, takut, dan terancam. Subjek menyarankan bahwa sikap yang tepat untuk dilakukan kepada seseorang yang menjadi korban agresif verbal adalah memilih tindakan untuk tidak ikut serta menghina, memberikan dukungan kepada korban agar tidak malu dan tetap percaya diri, mengingatkan pelaku, menghibur dan menemani.</p>

		Adapun ide-ide yang dimunculkan subjek setelah berlatih keterampilan empati kognitif menggambarkan adanya kemampuan memikirkan perasaan orang lain yang selanjutnya diikuti dengan dorongan berperilaku positif untuk mengatasi kemunculan respon agresif yang dialami oleh orang lain disekitarnya.
5.	<i>Affective role taking skills</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi dan turut merasakan emosi seseorang yang diperlakukan empati berdasarkan hasil observasi dan pengalaman pribadinya. Subjek menilai ketika mendapatkan perlakuan empati seseorang akan memunculkan perasaan tenang, merasa diperdulikan dan bersyukur.</p> <p>Pada tahap pemaknaan, subjek mengungkapkan pendapatnya bahwa empati bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diantara manfaatnya terhadap diri sendiri adalah akan mendapatkan pengakuan sebagai pribadi yang baik, serta memiliki banyak teman serta dihargai oleh orang lain</p> <p>Adapun menurut subjek, manfaat bagi orang lain dan lingkungan adalah dapat membuat perasaan orang lain menjadi senang.</p>
6.	Mengembangkan hidup yang menyenangkan ( <i>pleasant life</i> )	<p><b>A. Aktivitas identifikasi faktor internal dan eksternal penyebab agresivitas &amp; menumbuhkan keyakinan yang kuat untuk meminimalisir kecenderungan berperilaku agresif dengan mempelajari dampaknya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sadar faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya mudah memunculkan respon-respon agresif dalam keseharian. Adapun faktor internal yaitu merasa emosi kurang stabil, perasaan curiga yang berlebihan, dendam, iri, dan berpikir bahwa agresif adalah hal yang wajar dan sudah menjadi kebiasaan. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi respon agresifnya adalah memiliki teman genk yang mencontohkan perilaku agresif serta kerap kali ikut-ikutan sikap teman yang memprovokasi untuk merespon orang lain dengan agresif.</p> <p>Setelah diajak berdiskusi lebih lanjut dalam subjek menyadari beberapa dampak negatif yang dirasakan apabila ia tidak mengendalikan faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya berperilaku agresif adalah ia akan merasakan konsekuensi berupa dihukum, menyesal, mudah meluapkan amarah, tidak ada yang membantu ketika kesusahan.</p> <p>Kesadaran subjek terhadap faktor internal dan faktor eksternal penyebab agresif beserta dampak yang ditimbulkan jika tidak mengendalikannya membuat subjek mendapat gambaran spesifik tentang hal apa saja yang perlu ia benahi agar meminimalisir keterlibatan pada agresivitas serta membangun kesadaran</p>

	<p>untuk lebih mengarahkan perasaan iri dan dendam dengan bersaing secara sportif, kemudian berusaha erprasangka baik pada respon orang-orang disekitar agar perasaan menjadi lebih tenang serta selektif memilih perilaku apasaja yang patut dicontoh dan tidak, dan merubah pemikiran bahwa agresivits bukan merupakan hal yang wajar karena mendatangkan banyak kerugian bagi diri sendiri dan orang lain sehingga perlu untuk mulai mengurangnya.</p>
	<p><b>B. Menganalisa agresifvitas berdasarkan nilai dan norma sehari-hari</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu menyadari bahwa perilaku agresif yang kerap kali ia munculkan bertentangan dengan 3 jenis norma: Pertama yaitu norma agama karena perbuatan agresif mendzolimi orang lain dan mengakibatkan berdosa. Kedua yaitu, norma sosial karena agresivitas tidak sesuai dengan harapan masyarakat dan melanggar tata karma, Ketiga yaitu norma hukum karena seluruh perilaku agresif melanggar aturan hukum dan beresiko berakibat dipenjara.</p> <p>Adapun kesadaran subjek terkait kecenderungan agresivitasnya yang melanggar ketiga norma tersebut membuatnya memunculkan kesadaran bahwa agresivitas tidak sejalan dengan semua norma yang berlaku, oleh karena itu ia berniat untuk mulai mengurangi kebiasaan memunculkan respon perilaku agresif.</p>
	<p><b>C. Membangun harapan baru untuk memodifikasi perilaku ke arah yang lebih positif dan adaptif dengan mempelajari berbagai pengalaman keberhasilan membangun interaksi yang positif dan empatik</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu mengidentifikasi pengalaman di masa lalu dimana ia berhasil bersikap empati seperti membantu teman yang sakit mengambilkan makan dan merawatnya, membantu teman yang terjatuh. Ketika dilibatkan untuk mempelajari kembali hal apa yang memotivasi ia untuk bersikap empati, subjek menyadari bahwa dirinya mudah merasa kasihan terhadap orang lain. Subjek mengakui bahwa pengalaman menerapkan empati membuatnya merasa senang, dianggap baik oleh orang sekitar, dan meyakini ia akan mendapatkan balasan berupa bantuan ketika sedang. Subjek juga menilai bahwa orang-orang yang ia perlakukan secara empati memunculkan perasaan diperdulikan, senang, gembira</p> <p>Saat diajak untuk mengidentifikasi hal-hal dalam kehidupannya yang menunjang penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari subjek menyebutkan bahwa dirinya memiliki fisik yang kuat untuk membantu orang lain dan mudah mengasihani orang lain.</p> <p>Berdasarkan pemaknaan sadar terhadap pengalaman berperilaku empati, subjek setuju untuk mulai kembali secara intens menerapkan empati dalam keseharian.</p>
	<p><b>D. Homework 1 (Memunculkan emosi positif melalui merasakan respon empati dari lingkungan)</b></p>

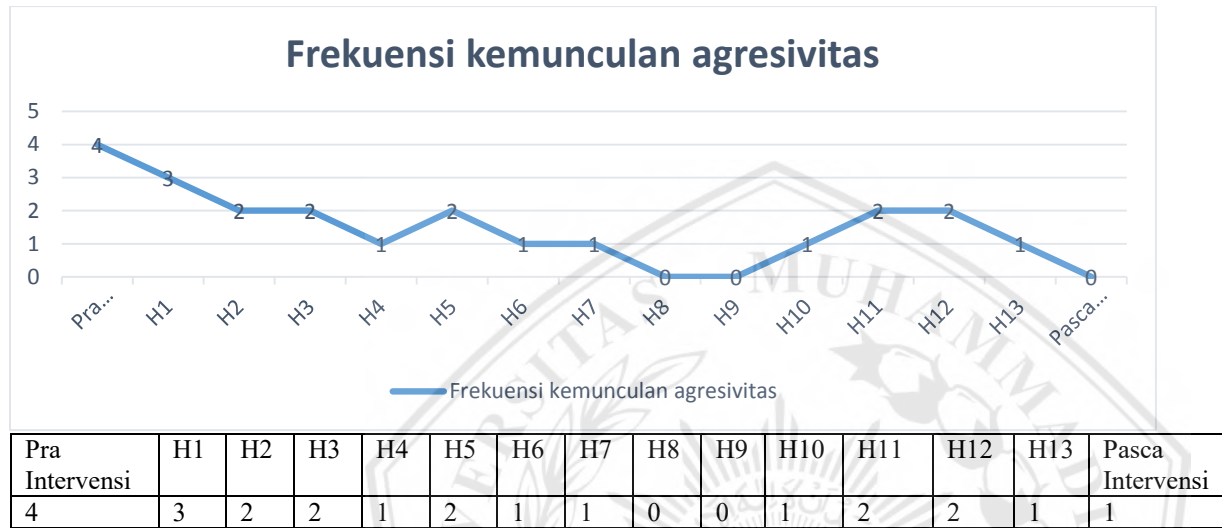


		<p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan beberapa respon empati yang ia dapatkan adalah diberikan makanan, dibangunkan dan diingatkan untuk sholat malam, diberikan makanan ketika kelaparan, diberi magga, didampingi untuk menghafalkan Al-Qur'an, dan ditolong saat terjatuh. Subjek melaporkan bahwa, selama 5 hari berusaha secara sadar merasakan berbagai perlakuan empati dari orang-orang sekitarnya membuatnya memunculkan merasa lega, terlolong, senang, bersyukur dan berterima kasih. Subjek juga memunculkan pemikiran positif bahwa diperlakukan empati membuat seseorang merasa terbantu dan tidak merasa sendirian kesepian ketika menghadapi permasalahan. Merasakan empati dalam keseharian membuat subjek dapat meredakan dorongan agresif berupa permusuhan, kemarahan, agresif fisik dan agresif verbal. Selain itu, sikap empati yang ia dapatkan dari orang lain membuatnya memunculkan ketertarikan untuk melakukan kebaikan yang serupa dengan yang ia dapatkan.</p>
7.	Mengarahkan keterikatan pada hidup ( <i>engaged life</i> )	<p><b>A. Mengenali konsep signature strength dan mengidentifikasi keberadaannya pada diri sendiri</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi dan memahami penjelasan terapis tentang signature strength dan berinisiatif memberikan contoh kepada teman yang tidak memahami. Saat terapis menugaskan untuk secara sadar mengenali signature strength dalam diri sendiri, subjek mengidentifikasi bahwa dirinya memiliki 3 signature strength yakni: 1) Berani, 2) Humoris 3) Mampu mengendalikan diri. Subjek menyetujui bahwa potensi atau kelebihan khas yang dapat diterapkan untuk membuat ia lebih akan dinilai baik dan bermanfaat terhadap lingkungan dan orang-orang sekitarnya.</p> <p><b>B. Merencanakan penerapan signature strength menjadi respon empati dan menilai manfaatnya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kepercayaan diri ketika merencanakan penerapan setiap signature strength menjadi tindakan-tindakan konkret seperti: 1) Berani dapat ia terapkan dengan membela dan menyelamatkan teman yang disakiti dan dihina atau mendapatkan tindakan-tindakan yang merugikan 2) Humoris dilakukan dengan tindakan menghibur teman yang bersedih dan murung 3) Mampu mengendalikan diri ketika diprovokasi agar tidak terpancing kemarahan dan terpengaruh untuk ikut serta menyakiti hati orang lain.</p> <p>Adapun subjek meyakini bahwa kemungkinan emosi positif yang akan ia rasakan dari penerapan signature strength secara empatik akan memunculkan emosi positif berupa perasaan senang, bangga, gembira dan lega. Selanjutnya sikap-sikap tersebut menurutnya akan mendatangkan manfaat berupa dinilai baik oleh orang lain, menjadi bangga karena berhasil melakukan hal yang berarti bagi orang lain, memiliki banyak teman dan disegani.</p>

		<p><b>C. Homework 2 (Menerapkan Signature Strength menjadi respon empatik pada situasi interaksi sehari-hari, memaknai emosi dan persepsi yang muncul dari penerapannya serta pengaruhnya terhadap mencegah keterlibatan pada agresivitas)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan penerapan signature strength yang disalurkan dalam bentuk perilaku empati di situasi sehari-hari, diantara pengalaman berperilaku empati tersebut adalah melakukan hal yang lucu untuk menhibur teman yang murung (humoris), bersabar ketika di provokasi dan diajak membully (mampu mengendalikan diri), meleraikan teman yang berkelahi dan menasehati untuk berdamai, tegas mengingatkan teman yang berniat melakukan kecurangan dan melanggar aturan pondok (berani), Ikut berpartisipasi gotongroyong melakukan bersih pondok (bekerjasama)</p> <p>Adapun penerapan signature strength yang disalurkan secara empatik tersebut dilaporkan subjek memunculkan emosi positif berupa perasaan senang, bangga dan gembira. Selain itu subjek juga melaporkan beberapa respon yang ia dapatkan dari lingkungan dan orang lain terhadap sikap empatinya, yaitu mengucapkan orang lain bergembira dan terima kasih, memuji subjek sebagai pemberani.</p> <p>Keberhasilan menyalurkan signature strength secara empati memunculkan pikiran positif pada diri subjek bahwa ia mampu melakukan sesuatu yang berarti, mencegah permusuhan antar teman dan mencegah perilaku melanggar karena mengingatkan teman pada kebaikan empati membuat, empati juga membuat pekerjaan menjadi lebih mudah untuk diselesaikan karena saling peduli untuk membantu.</p>
8.	Membimbing hidup yang bermakna ( <i>Pursuit of meaning</i> ).	<p><b>1. Membimbing munculnya kesadaran bahwa hidup menjadi bermakna dengan penerapan empati</b></p> <p>Pada tahap ini subjek mampu membangun persepsi positif tentang dirinya. Subjek menilai bahwa empati adalah hal yang cukup mampu untuk ia terapkan dalam keseharian mudah, melalui latihan dalam penugasan yang diberikan ia terbantu untuk terlibat pada kebiasaan berperilaku positif, merasa bangga dan senang sepanjang hari. Subjek menilai empati yang diterapkan untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas memberikan keuntungan pada diri sendiri karena dengan mempelajari keterampilan empati subjek merasa menemukan cara untuk memperbaiki nama baiknya dan memperbaiki hubungan baik dengan beberapa teman yang kerap kali ia nilai tidak akrab dan membuatnya tidak nyaman.</p> <p>Subjek juga merasa bahwa penerapan respon-respon empati dalam keseharian secara tidak langsung membuatnya menjadi pribadi yang mematuhi norma agama karena menjadi gemar melakukan kebaikan yang merupakan akhlak baik serta norma sosial karena tidak bermusuhan dengan orang lain.</p> <p><b>2. Homework 3 (Terlibat menerapkan respon empati untuk kebutuhan masyarakat yang lebih luas)</b></p>

		<p>Hasil dari penerapan sesi ini, subjek melaporkan bahwa ia mampu terlibat menerapkan empati untuk kebutuhan lingkungan yang lebih luas, diantaranya adalah terlibat membangun tenda-tenda pramuka untuk berkemah siswa, menjadi panitia keamanan dan menjaga malam, kreatif mengembangkan ide untuk membuat yel-yel kelompok. Melalui penugasan ini, subjek merasa dirinya cukup mampu ikut serta melakukan sesuatu yang berarti bagi kepentingan orang banyak walaupun hanya sebagai anggota. Subjek merasa termotivasi untuk melakukannya karena orang disekitarnya menilainya dapat bekerjasama, sering melibatkannya untuk meminta bantuan dan merasa bangga dengan dirinya karena walaupun melakukan kebaikan yang sederhana ia tidak banyak lagi terlibat pada hal yang merugikan orang lain.</p>
9.	Terminasi	<p>Subjek menilai ia merasakan adanya manfaat dari keterlibatan pada EST seperti memahami tentang agresivitas dan perilaku empati. menurut subjek empati menjadi keterampilan yang tepat ia pelajari untuk mengatasi masalahnya ketika berinteraksi dengan oranglain. kemampuan penerapan empati dan mendapat dukungan dan pemantauan dari terapis, serta semangat dari teman sesama kelompok membuat subjek tidak sendiri dalam permasalahannya, dan mau mencoba menerapkan empati dalam kehidupannya sehari-hari. Subjek merasa bersyukur belajar tentang empati dan akan terus memanfaatkannya meskipun dengan sikap empati yang sederhana agar dapat memberikan kemajuan yang lebih signifikan lagi unt pada agresivitasnya, subjek tidak merasa terbebani untuk berkomitmen mempertahankan perubahan baik yang telah ia capai yaitu kemampuan berempati serta berkelanjutan menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari diberbagai setting interaksi.</p>

### Frekuensi Agresivitas sehari-hari



### 3. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukkan skor skala agresivitas yang diukur dengan *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) sebesar 82 yang berada dalam katagori Sedang.

## **SUBJEK 6**

### **1. Biodata**

Nama/Inisial	: GI
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 12 Tahun
Status	: Belum Menikah
Pendidikan	: SMP / Kelas VII
Guru Pendamping	: Ibu. A
Kategori Skor Agresivitas	: Tinggi
Skor Pretest	: 100

### **2. Pelaksanaan**

Terapi berlangsung sebanyak 9 sesi. Subjek disiplin menghadiri setiap sesi yang dijadwalkan dan menunjukkan sikap yang cukup pasif dalam berdiskusi, mampu melakukan introspeksi secara sadar, memunculkan insight yang mengarah kepada kesadaran untuk mengubah beberapa respon agresif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, bersedia untuk memberikan penjelasan yang mewakili pikiran dan perasaannya tentang tema yang dibahas namun kadangkala masih memerlukan dorongan dan bantuan dari terapis karena subjek cukup pemalu, dalam berkomunikasi menggunakan bahasa yang mudah untuk dimengerti, dan kurang antusias terlibat untuk memberikan tanggapan yang mengarah kepada problem solving apabila memberikan saran kepada subjek lain dalam aktivitas terapi, subjek hanya memilih bersikap menyetujui pendapat orang lain dan kurang berinisiatif untuk memberikan saran kepada subjek lain dalam kelompok.

Selama pelaksanaan terapi, dalam sesi subjek juga mampu mengerjakan setiap penugasan yang diberikan dalam sesi maupun homework yang dikerjakan diluar sesi. Subjek mampu menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi makna dari sebuah sikap agresif dan empati. Subjek mampu memunculkan insight bahwa respon-respon agresif terutama permusuhan dan kemarahan perlu ia kendalikan karena menjadi penyebab hubungan pertemannya kurang baik dengan beberapa siswa lain saat ini. Merasakan keterlibatan pada latihan keterampilan empati dan menerapkannya dalam situasi sehari-hari mampu mendorong munculnya persepsi yang lebih positif terhadap kemampuan diri sendiri dalam berbuat baik dan menilai bahwa lingkungan menghargai kebajikannya, dan menerima kehadiran subjek sebagai teman sehingga ia tidak perlu terus-terusan bersikap curiga terhadap orang-orang disekitarnya. Subjek merasa lebih percaya diri dan mengetahui bagaimana memperbaiki image dirinya sebagai teman yang baik dan peduli melalui perantara bersikap empati kepada orang lain, selain itu subjek merasakan keakraban, terlibat

lebih banyak dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat karena dan merasa puas ketika berhasil bersikap empati kepada orang lain. Konsekuensi positif yang ia dapatkan dari penerapan empati membuatnya merasakan adanya perubahan dalam hal penurunan respon-respon agresif baik agresif fisik, verbal, kemarahan maupun permusuhan. Perubahan positif ini membuat subjek menyetujui untuk berkomitmen untuk terus menerapkan respon-respon empati dalam kehidupan sehari-hari.

SESI	KEGIATAN	HASIL
1.	Persiapan & Pembentukan	<p>Subjek memperkenalkan diri dalam kelompok dengan sikap yang cukup pemalu, kontak mata, volume suara cukup baik. Subjek mengakui bahwa ia memahami gambaran aktivitas yang akan dilakukan, tugas terapis dan co-terapis, serta menyetujui peraturan yang berlaku selama pelaksanaan EST.</p> <p>Setelah mengetahui gambaran aktivitas yang akan dilakukan dan goal secara umum untuk mengajarkan keterampilan empati dan melihat pengaruhnya terhadap penurunan dorongan agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik dan agresif verbal, subjek menyampaikan bahwa ia membutuhkan keterlibatan dalam sesi ini untuk permasalahan yang menyertai dorongan agresif yang ia miliki saat ini, terutama untuk mengatasi dorongan membalas dendam dan permusuhan yang ia ekspresikan dalam perilaku saling menghina yang pada akhirnya membuat subjek sering berkonflik dan tidak disukai oleh beberapa teman perempuan, subjek memiliki harapan ingin merubah sikapnya menjadi lebih ramah dan sopan serta belajar mengendalikan amarah agar dapat merasa lebih tenang dalam kehidupan sehari-hari.</p>
2.	<i>Understanding Aggressive</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus, dan memahami materi tentang agresivitas, jenis, penyebab reaksi perilakunya secara internal dan eksternal serta dampak yang ditimbulkan. Hal tersebut dibuktikan dengan jawaban yang tepat ketika subjek diminta untuk menjelaskan salah satu jenis perilaku agresif, beserta dampak yang ia observasi pada video edukatif bertema agresivitas remaja. Subjek memilih untuk menyampaikan pendapatnya tentang bentuk agresif baik agresif fisik, verbal, dan permusuhan. Subjek menilai ketiga respon agresif tersebut memiliki dampak buruk kepada orang lain seperti merasa tidak memiliki teman, tersakiti secara fisik maupun perasaan, merasa stress. Adapun dampak terhadap diri sendiri seperti dihukum, dipidana dan dijaui oleh teman dan tidak disukai.</p> <p>Subjek juga berbagi pengalaman sehari-harinya terlibat dalam kecenderungan agresif fisik (tindakan memukul), verbal (menghina), kemarahan (marah-marah) dan permusuhan (memfitnah teman). Setelah mengintroduksi secara mendalam ia membagikan pengalaman dan perasaannya sebagai pelaku keempat jenis agresif tersebut, subjek merasa ia merasakan perasaan menyesal, dijaui teman, dan merasa malu karena</p>

		<p>dinilai negatif. Subjek juga menyadari tindakan agresif yang dilakukan dalam bentuk apapun membuat orang lain merasa tidak nyaman.</p> <p>Pada sesi ini, dengan bimbingan terapis subjek mengenali faktor internal&amp;eksternal yang menjadi pemicu keterlibatan subjek pada keempat jenis respon agresif, subjek merangkum beberapa hal seperti kecenderungannya mudah terpengaruh oleh provokasi dan ajakan teman, dan menyimpan perasaan dendam pada orang-orang yang tidak ia sukai. Adapun subjek setuju bahwa kedua faktor tersebut sebagai penyebab yang perlu ia kendalikan karena mendatangkan kerugian bagi dirinya dan orang lain serta membuat subjek terus menerus merasa tidak nyaman karena menyesal. Dengan menyadari kerugian tersebut subjek setuju dengan pilihan subjek lainnya dalam kelompok seperti berusaha untuk lebih selektif dalam mengikuti ajakan dan pengaruh teman, memikirkan efek negatif dari memfitnah orang lain (seperti kehilangan kepercayaan dan merasa tidak nyaman sepanjang hari apabila terus menerus menyimpan perasaan dendam, berdosa dan memperburuk image di mata teman-temannya). Dalam sesi ini subjek berniat untuk memperbaiki nama baiknya dengan meminta maaf kepada beberapa teman yang telah ia rugikan, memikirkan efek negatif sebelum bertindak mengikuti perasaan dendamnya, membangun keakraban dan mulai berpikir positif bahwa kebbaikannya juga akan direspon baik oleh teman disekitarnya.</p>
3.	<i>Understanding Empathy</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi tentang definisi empati, jenis perilaku empati dan pemodelan sikap empati yang dipaparkan melalui video edukatif yang disampaikan oleh terapis. Subjek menunjukkan kemampuan memahami makna dari perilaku empati, hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan subjek untuk memberikan contoh penerapan empati kognitif sehari-hari seperti sering terlibat mengajari teman yang kesulitan mengerjakan PR dan memahami pelajaran. Selain itu subjek juga mampu memaknai bahwa empati adalah respon perilaku yang bermanfaat karena cenderung membuat diri sendiri mempunyai banyak teman, membuat orang lain memunculkan perasaan diperdulikan, bahagia dan menjadikan interaksi sosial menyenangkan.</p>
4.	<i>Cognitive Role Taking Skills</i>	<p>Dalam latihan keterampilan empati kognitif subjek mampu mempelajari respon verbal dan nonverbal seseorang yang mengalami perilaku agresif berupa agresif fisik kemudian menafsirkan beberapa kemungkinan emosi yang dirasakan misalnya perasaan sakit pada fisik dan perasaan, kecewa, marah, sedih dan ketakutan. Subjek menyarankan bahwa sikap yang tepat untuk dilakukan kepada seseorang yang menjadi korban agresif fisik adalah mengambil tindakan meleraikan, mengingatkan pelaku untuk menghentikan perbuatannya, menasehati untuk bermaafan, melaporkan kepada guru.</p> <p>Adapun ide-ide yang dimunculkan subjek setelah berlatih keterampilan empati kognitif menggambarkan adanya kemampuan memikirkan perasaan orang lain yang selanjutnya diikuti dengan</p>

		dorongan berperilaku positif yang mengarah kepada kepedulian dan pertolongan untuk mengatasi respon agresif yang terjadi dilingkungan.
5.	<i>Affective role taking skills</i>	<p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk menginternalisasi dan turut merasakan emosi seseorang yang diperlakukan empati berdasarkan hasil observasi dan pengalaman pribadinya. Subjek menilai ketika mendapatkan perlakuan empati seseorang akan memunculkan perasaan ditolong, dan berterimakasih.</p> <p>Pada tahap pemaknaan, subjek mengungkapkan pendapatnya bahwa empati bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diantara manfaatnya terhadap diri sendiri adalah akan memiliki banyak teman membuat diri sendiri mendapatkan banyak teman, disayangi, disenangi dan dihargai oleh orang lain.</p> <p>Adapun menurut subjek, manfaat bagi orang lain dan lingkungan adalah mencontohkan sikap yang saling peduli, saling menolong dan menghormati perbedaan karena memahami keadaan orang lain.</p>
6.	Mengembangkan hidup yang menyenangkan (pleasant life)	<p><b>A. Aktivitas identifikasi faktor internal dan eksternal penyebab agresivitas &amp; menumbuhkan keyakinan yang kuat untuk meminimalisir kecenderungan berperilaku agresif dengan mempelajari dampaknya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi secara sadar faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya mudah memunculkan respon-respon agresif dalam keseharian. Adapun faktor internal yaitu merasa puas ketika meluapkan amarah, kerap kali iri dalam hal apapun terhadap orang lain. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi respon agresifnya adalah memiliki teman genk yang mencontohkan perilaku agresif serta kerap kali ikut-ikutan sikap teman yang memprovokasi untuk merespon orang lain dengan agresif.</p> <p>Setelah diajak berdiskusi lebih lanjut dalam subjek menyadari beberapa dampak negatif yang dirasakan apabila ia tidak mengendalikan faktor internal dan faktor eksternal yang membuatnya berperilaku agresif adalah ia akan merasakan konsekuensi berupa perasaan menyesal setelah bereaksi agresif, diacuhkan dan sering tidak dilibatkan untuk berkelompok dengan teman-teman yang lain, memiliki teman yang sedikit.</p> <p>Kesadaran subjek terhadap faktor internal dan faktor eksternal penyebab agresif beserta dampak yang ditimbulkan jika tidak mengendalikannya membuat subjek mendapat gambaran spesifik tentang hal apa saja yang perlu ia benahi agar meminimalisir keterlibatan pada agresivitas serta membangun kesadaran untuk lebih tegas dalam menolak ajakan teman merespon orang lain secara agresif, dan lebih berhati-hati</p>



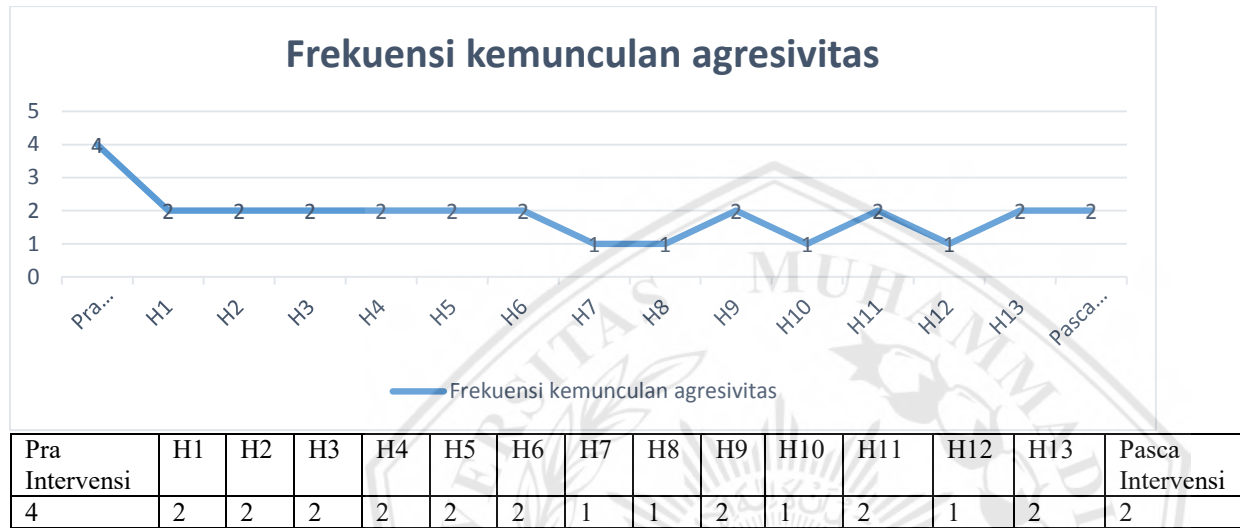
		<p>dalam meniru sikap dari orang-orang sekitar dan merasa perlu untuk mempertimbangkan baik serta resikonya bagi diri sendiri.</p>
		<p><b>B. Menganalisa agresivitas berdasarkan nilai dan norma sehari-hari</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu menyadari bahwa perilaku agresif yang kerap kali ia munculkan bertentangan dengan 3 jenis norma: Pertama yaitu norma agama karena berperilaku agresif membuatnya merasa berdosa melanggar perintah agama dan tidak menunjukkan akhlak yang baik, Kedua, yaitu norma kesopanan, karena berperilaku agresif membuatnya mencontohkan sikap-sikap yang buruk seperti menghasut, dan memusuhi orang lain. Ketiga, yaitu norma hukum karena merugikan orang lain dapat membuatnya beresiko mendapat hukuman baik dari sekolah maupun dipidana karena membuat kerugian karena merusak nama baik orang lain dan menyakiti orang lain.</p> <p>Adapun kesadaran subjek terkait kecenderungan agresivitasnya yang melanggar ketiga norma tersebut membuatnya memunculkan kesadaran untuk lebih berhati-hati dalam bersikap kepada teman maupun orang disekitarnya</p>
		<p><b>C. Membangun harapan baru untuk memodifikasi perilaku ke arah yang lebih positif dan adaptif dengan mempelajari berbagai pengalaman keberhasilan membangun interaksi yang positif dan empatik</b></p> <p>Pada aktivitas ini subjek mampu mengidentifikasi pengalaman di masa lalu di mana ia berhasil bersikap empati seperti membantu teman yang mengalami kesulitan belajar, memberikan uang kepada pengemis. Ketika dilibatkan untuk mempelajari kembali hal apa yang memotivasi ia untuk bersikap empati, subjek menyadari bahwa dirinya merasa senang dan bangga jika menolong. Subjek mengakui bahwa pengalaman menerapkan empati yang pernah ia lakukan memunculkan emosi positif seperti perasaan tenang. Subjek juga meyakini bahwa orang-orang yang ia perlakukan secara empati memunculkan perasaan tertolong dan menilai dirinya baik.</p> <p>Saat diajak untuk mengidentifikasi hal-hal dalam kehidupannya yang menunjang penerapan empati dalam kehidupan sehari-hari subjek menyebutkan bahwa dirinya memiliki dorongan untuk memperdulikan orang lain, berbagi dan memunculkan perasaan senang jika berhasil menolong.</p>

		<p>Berdasarkan pemaknaan sadar terhadap pengalaman berperilaku empati, subjek setuju untuk mulai secara intens menerapkan empati dalam keseharian.</p> <p><b>D. Homework 1 (Memunculkan emosi positif melalui merasakan respon empati dari lingkungan)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan beberapa respon empati yang ia dapatkan adalah diberikan makanan, ditaraktir, diambilkan makanan, ditolong saat terjatuh, dan dibantu menata loker. Subjek melaporkan bahwa, selama 5 hari berusaha secara sadar merasakan berbagai perlakuan empati dari orang-orang sekitarnya membuatnya memunculkan perasaan senang, bahagia dan berterimakasih. Subjek juga memunculkan pemikiran positif bahwa orang yang berperilaku empati punya semangat untuk berbuat baik. Merasakan empati dalam keseharian membuat subjek dapat meredakan dorongan agresif berupa permusuhan, kemarahan, agresif fisik dan agresif verbal. Selain itu, sikap empati yang ia dapatkan dari orang lain menginspirasi dirinya untuk menghargai kebaikan orang lain dan membalas dengan kebaikan.</p>
7.	Mengarahkan keterikatan pada hidup ( <i>engaged life</i> )	<p><b>A. Mengenali konsep signature strength dan mengidentifikasi keberadaannya pada diri sendiri</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan sikap tubuh yang baik, fokus menyimak materi dan memahami penjelasan terapis tentang signature strength. Saat terapis menugaskan untuk secara sadar mengenali signature strength dalam diri sendiri, subjek mengidentifikasi bahwa dirinya memiliki 3 signature strength yakni, 1) dorongan untuk berbuat baik, 2) humoris dan 3) berani. Subjek menyetujui bahwa potensi atau kelebihan khas yang dapat diterapkan untuk memberikan manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun kepada orang lain.</p> <p><b>B. Merencanakan penerapan signature strength menjadi respon empati dan menilai manfaatnya</b></p> <p>Pada sesi ini subjek menunjukkan kepercayaan diri ketika merencanakan penerapan setiap signature strength menjadi tindakan-tindakan konkret seperti: 1) Dorongan untuk menolong dapat ia terapkan menjadi tindakan menolong teman dalam hal apapun ketika ia menyadari teman sedang berada dalam kesulitan, 2) humoris dapat ia terapkan menjadi tindakan menghibur teman saat mendapati teman yang bersedih, murung dan tidak bersemangat, 3) berani dapat ia terapkan menjadi tindakan tegas mengingatkan teman yang melakukan kesalahan atau tindakan merugikan orang lain, meleraikan pertengkaran, mengingatkan untuk bermaafan ketika teman bermusuhan atau mencegah teman ketika mempermalukan orang lain. Adapun subjek meyakini bahwa kemungkinan emosi positif yang akan ia rasakan dari penerapan signature strength secara empatik akan memunculkan perasaan bangga, senang, gembira, lega, dan bersemangat.</p>

		<p><b>C. Homework 2 (Menerapkan Signature Strength menjadi respon empatik pada situasi interaksi sehari-hari, memaknai emosi dan persepsi yang muncul dari penerapannya serta pengaruhnya terhadap mencegah keterlibatan pada agresivitas)</b></p> <p>Hasil dari pelaksanaan penugasan harian (Homework) diluar sesi selama 5 hari, subjek melaporkan penerapan signature strength yang disalurkan dalam bentuk perilaku empati di situasi sehari-hari, diantara pengalaman berperilaku empati tersebut adalah menghibur teman yang bersedih di kamar pondok (humoris), membangunkan teman untuk sholat tahajjud, mengingatkan teman untuk mengaji, merawat dan mengambilkan makanan teman yang sakit, berbagi makanan, membantu teman menata loker, membantu teman mencuci baju (dorongan berbuat baik).</p> <p>Adapun penerapan signature strength yang disalurkan secara empatik tersebut dilaporkan subjek memunculkan emosi positif berupa perasaan senang, bangga dan lega. Selain itu subjek juga melaporkan beberapa respon yang ia dapatkan dari lingkungan dan orang lain terhadap sikap empatinya, yaitu mendapat ucapan terima kasih, memuji dirinya dan bersyukur bisa berteman dengan subjek.</p> <p>Keberhasilan menyalurkan signature strength secara empati memunculkan pikiran positif pada diri subjek bahwa ia bangga terhadap dirinya sendiri karena dapat berbuat baik kepada orang lain, selain itu subjek berpikir bahwa berperilaku empati itu membuat pertemanan menjadi menyenangkan karena penuh dengan kepedulian dan menjadi peka untuk menolong, menghilangkan sifat acuh tak acuh.. Karena keterlibatan intens pada sikap-sikap empati selama homework, subjek mengakui bahwa ia mampu mengendalikan respon-respon agresifnya.</p>
8.	Membimbing hidup yang bermakna ( <i>Pursuit of meaning</i> ).	<p><b>1. Membimbing munculnya kesadaran bahwa hidup menjadi bermakna dengan penerapan empati</b></p> <p>Pada tahap ini subjek mampu membangun persepsi positif tentang dirinya. Subjek menilai bahwa dirinya mengalami beberapa perubahan positif dari berlatih penerapan empati sehari-hari, adapun perubahan baik yang ia rasakan adalah ia lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak lagi mudah terprovokasi untuk memusuhi orang lain, subjek menjadi lebih tenang menjalani kesehariannya karena tidak diliputi amarah dan terpikir terus menerus untuk membalas dendam karena ia telah mengetahui dampak dari berperilaku agresi kepada orang lain.</p> <p>Subjek juga merasa bahwa penerapan respon-respon empati dalam keseharian secara tidak langsung membuatnya menjadi pribadi yang patuh terhadap norma agama karena menjadi terdorong untuk menerapkan amalan yang soleh, serta norma sosial karena dengan empati membuat pengalaman berinteraksi menjadi menyenangkan dan menguntungkan baik bagi diri sendiri maupun orang lain.</p>

		<p><b>2. Homework 3 (Terlibat menerapkan respon empati untuk kebutuhan masyarakat yang lebih luas)</b></p> <p>Hasil dari penerapan sesi ini, Subjek tetap berusaha berlatih menerapkan empati untuk kebutuhan antarindividu namun merasa kurang mampu terlalu banyak terlibat untuk memimpin perilaku empati untuk kepentingan orang banyak, kadangkala subjek masih merasa canggung karena subjek masih memiliki hubungan yang kurang baik dengan beberapa teman. Subjek kadang memunculkan perasaan ragu kebajikannya ditolak dan diremehkan. Subjek menilai bahwa melalui latihan dalam penugasan yang diberikan ia masih menerapkan dalam taraf personal orang per orang.</p> <p>Adapun beberapa tindakan empati yang ia lakukan adalah, membantu piket merapikan loker santri, berbagi makanan. Subjek merasa perlu banyak dukungan untuk berani memimpin perilaku empati dalam setting kelompok dan memberikan manfaat yang lebih luas. Subjek memiliki keinginan untuk terus belajar dari teman-temannya yang berhasil menerapkan secara konsisten. Sejauh ini subjek merasa empati yang ia terapkan membuat perasaannya menjadi lebih baik, ia bangga karena dapat melakukan kebaikan atas inisiatifnya sendiri, merasa mendapatkan balasan kebaikan seperti diperdulikan dan ditolong oleh orang lain ketika ia merasakan kesulitan</p>
9.	Terminasi	<p>Subjek menilai ia merasakan adanya manfaat dari keterlibatan pada EST seperti peningkatan pemahaman tentang agresivitas dan keterampilan serta pengalaman berperilaku empati dan mengenali emosi positifnya serta manfaat dalam penerapannya. Menurut subjek, aktivitas yang ia ikuti pada sesi EST memberikan pengaruh pada cara pandangnya dalam bersikap ketika berinteraksi, subjek menjadi lebih mengutamakan sikap-sikap menghargai perasaan orang lain dan mengembangkan kepekaan serta terdorong untuk melakukan tindakan nyata yang bermanfaat bagi orang lain. Empati yang diterapkan dalam situasi nyata membantu subjek mengatasi beberapa permasalahan dalam pertemanan yang selama ini ia alami sebab kecenderungan agresivitas. Berdasarkan manfaat yang dirasakan, subjek berkomitmen untuk mempertahankan perubahan baik yang telah ia capai dan secara berkelanjutan menerapkan empati dalam kehidupan sehari-hari.</p>

Frekuensi Agresivitas sehari-hari

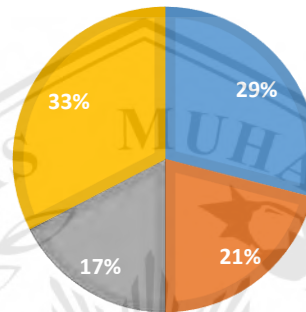


### 3. Hasil Terapi

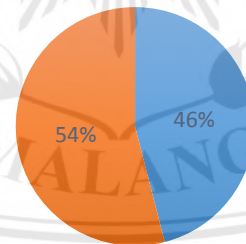
Hasil terapi menunjukkan skor skala agresivitas yang diukur dengan *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) sebesar 86 yang berada dalam katagori Sedang

### PROSENTASE PERUBAHAN SKOR AGRESIVITAS PER ASPEK

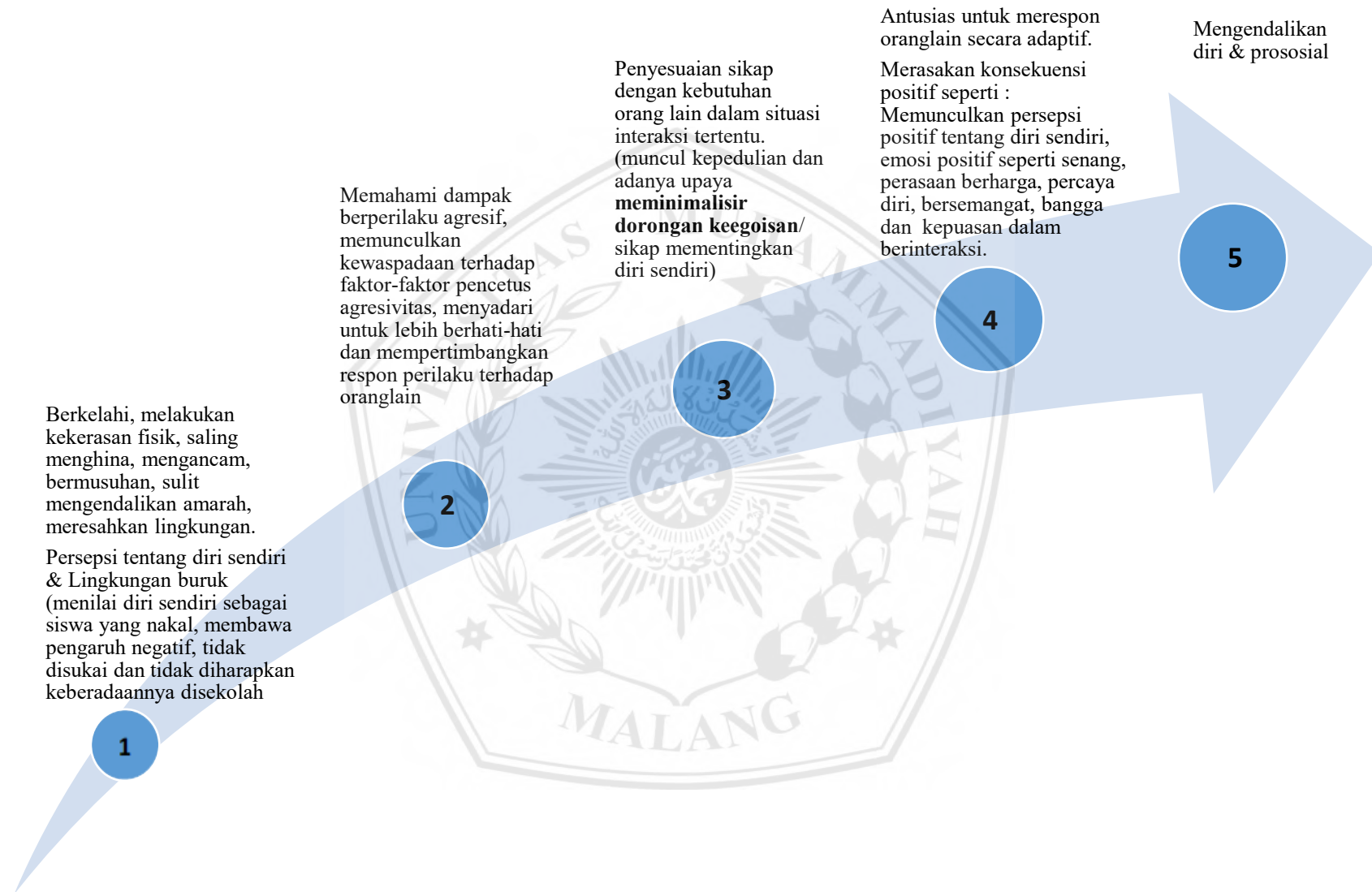
■ Kemarahan ■ Agresi Fisik ■ Agresi Verbal ■ Permusuhan



### Prosentase Perubahan Skor Agresivitas Berdasarkan Jenis Kelamin



■ Laki-laki ■ Perempuan



## TABULASI DATA SKALA BPAQ PRETEST DAN POSTEST

### PRETEST KELOMPOK EKSPERIMEN TRYOUT

TO EKSPERIMEN	SKOR AGRESI PER ITEM																													TOTAL SKOR AGRESI
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	
A	1	4	1	1	5	2	5	5	1	5	5	5	3	4	4	3	5	4	5	5	3	3	4	5	3	5	5	5	3	109
B	2	5	5	5	3	2	3	3	1	3	1	1	5	3	3	3	3	2	3	2	3	5	3	2	2	4	3	3	3	86
C	1	5	5	5	3	5	2	5	1	4	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	3	5	5	113
D	1	5	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	103
E	1	4	2	5	1	1	3	3	1	3	3	4	1	5	4	5	5	2	5	5	4	4	2	3	3	4	1	1	1	86

### POST-TEST KELOMPOK EKSPERIMEN TRYOUT

TO EKSPERIMEN	SKOR AGRESI PER ITEM																													TOTAL SKOR POST TEST AGRESIVITAS
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	
A	2	3	5	5	5	1	5	4	3	5	5	5	3	1	5	2	5	4	5	1	3	3	5	4	3	1	5	5	1	104
B	3	2	2	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	88
C	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	2	1	4	1	3	4	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	55
D	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	2	54
E	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	38



### PRETESTKELOMPOK KONTROL TRYOUT

TO KONTROL	SKOR AGRESI PER ITEM																												TOTAL SKOR AGRESIVITAS	
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28		ITEM 29
F	2	3	5	5	1	2	3	2	1	2	1	4	2	5	4	5	3	4	3	5	5	2	4	2	2	5	2	5	1	90
G	4	5	2	5	1	2	4	4	4	3	1	2	4	5	3	5	5	5	5	2	4	3	5	1	1	3	4	5	1	98
H	4	4	4	5	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	5	5	5	5	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	99
I	3	5	4	4	5	3	5	3	2	5	3	5	1	3	4	5	5	4	5	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	108
J	3	2	5	3	5	4	5	3	1	5	5	5	4	5	3	2	5	4	4	5	1	1	5	4	2	5	3	4	1	104

### POST-TEST KELOMPOK KONTROL TRYOUT

TO KONTROL	SKOR AGRESIVITAS PER ITEM																												TOTAL SKOR POSTEST AGRESIVITAS	
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28		ITEM 29
F	2	3	3	5	1	1	3	2	3	2	1	4	2	5	3	5	2	4	5	3	4	1	5	1	1	4	2	5	1	83
G	4	5	3	5	5	2	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	5	4	2	5	1	2	2	5	5	2	2	114
H	5	5	5	3	3	1	4	4	4	4	2	1	2	4	2	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	100
I	3	4	4	4	3	1	4	2	3	4	1	1	1	4	1	5	4	4	4	3	1	3	1	3	4	3	3	1	2	81
J	3	3	5	1	1	3	1	1	4	5	4	4	3	4	4	2	5	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	89

### PRETEST KELOMPOK EKSPERIMEN PENELITIAN

EKSPERIMEN PENELITIAN	NILAI ITEM PRETEST																													SKOR AGRESIVITAS PRETEST
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	
1	3	4	5	2	5	1	5	4	5	4	1	3	4	1	2	3	5	4	4	4	5	5	4	3	2	4	4	2	1	99
2	4	4	3	4	4	3	5	3	4	3	5	3	5	3	2	4	3	5	4	5	4	4	4	5	4	5	3	3	4	112
3	2	5	4	5	1	4	1	1	3	1	5	4	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	110
4	3	3	4	3	1	2	4	3	5	5	5	2	5	1	3	3	3	3	4	5	3	5	3	2	2	5	4	4	5	100
5	2	5	4	5	3	3	2	2	3	5	3	4	5	2	3	5	3	5	4	2	3	5	5	2	5	3	3	4	4	104
6	3	5	5	1	1	1	3	4	5	5	1	4	1	5	2	2	5	3	5	5	3	1	2	5	5	5	3	5	5	100

### POST-TEST KELOMPOK EKSPERIMEN PENELITIAN

SPERIMEN PENELITIAN	SKOR PER ITEM																													TOTAL SKOR POSTEST AGRESIVITAS
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	
1	2	3	2	1	3	1	3	3	1	1	1	2	3	1	1	4	5	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	58
2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	85
3	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	91
4	3	5	1	2	1	1	2	3	3	1	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	5	3	2	3	2	2	3	1	75
5	2	3	3	4	3	4	4	2	5	4	2	2	3	1	1	1	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	4	3	4	82
6	2	4	3	4	2	2	2	1	3	3	3	5	2	4	3	4	4	5	3	2	2	1	2	4	3	5	3	1	4	86

### PRETEST KELOMPOK KONTROL PENELITIAN

KONTROL PENELITIAN	NILAI PRETES PER ITEM																													TOTAL SKOR PRETEST AGRESIVITAS
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	
7	4	3	4	2	5	6	3	2	2	5	5	5	4	2	2	3	4	5	5	5	2	3	4	5	3	3	4	3	3	106
8	3	5	5	3	5	3	5	5	5	3	4	5	4	5	1	1	1	3	4	2	3	5	4	3	3	3	3	4	5	105
9	4	4	3	1	3	5	4	5	2	1	3	5	3	2	2	3	3	5	3	2	3	5	3	2	4	1	3	4	1	89
10	3	4	3	3	1	5	4	3	4	3	3	3	5	3	3	2	5	5	4	3	3	3	5	1	5	3	1	3	3	96
11	3	5	5	5	5	3	4	5	3	4	3	3	3	3	4	3	1	5	3	4	4	3	4	1	4	3	1	2	2	98
12	3	5	5	4	4	5	5	3	4	3	5	3	5	3	4	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	124

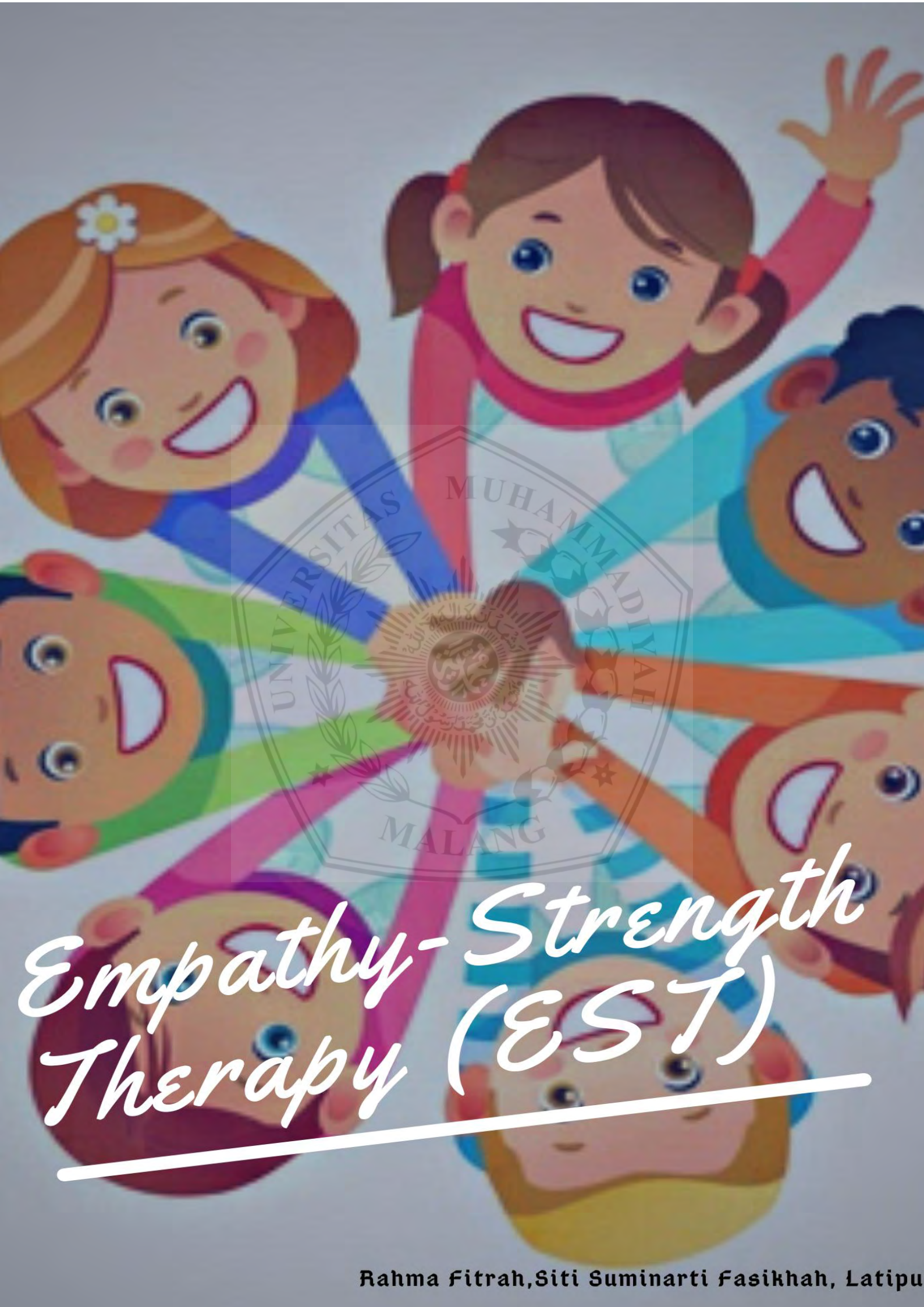
### POSTTEST KELOMPOK KONTROL PENELITIAN

KONTROL PENELITIAN	NILAI POSTEST PER ITEM																													TOTAL SKOR POSTEST AGRESIVITAS
	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 19	ITEM 20	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24	ITEM 25	ITEM 26	ITEM 27	ITEM 28	ITEM 29	
7	3	2	5	4	4	3	5	3	4	5	2	3	4	3	5	3	4	3	3	5	2	3	5	4	2	5	3	3	2	102
8	3	5	4	3	5	3	3	2	3	4	3	5	4	4	2	1	5	3	5	4	5	5	3	5	5	5	4	3	3	109
9	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	5	4	3	4	2	3	3	2	93
10	3	2	3	3	2	4	4	5	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	5	2	2	4	4	3	2	3	93
11	5	4	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	3	5	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	2	3	2	91
12	3	5	5	1	1	1	5	5	2	3	1	1	5	1	5	5	5	5	1	5	3	5	4	4	3	5	5	5	5	104

MODUL  
*EMPATHY-STRENGTH  
THERAPY (EST)*







# *Empathy-Strength Therapy (EST)*

---

## **Empathy Strength Therapy (EST)**

vii, 70 halaman, table, dan ilustrasi

Rahma Fitrah

Siti Suminarti Fasikhah

Latipun

© Psychology Forum

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Tlogomas, 246 Malang 65144

Email: [psyforum@umm.ac.id](mailto:psyforum@umm.ac.id)

ISBN: 978-602-74420-9-2

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

**Editor Pertama**

**Februari 2020**



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Modul *Empathy-Strength Therapy* (EST).

Pengembangan intervensi yang dituliskan dalam modul ini berangkat dari kajian permasalahan agresivitas di kalangan remaja yang meresahkan lingkungan sosial dan belum tertangani dengan upaya-upaya yang lebih konstruktif yang mengarah kepada mengajarkan keterampilan positif dan mengasahnya menjadi sumber daya pribadi yang dapat difungsikan sehari-hari untuk menjalin relasi sosial yang lebih sehat di lingkungan. Membina remaja sejak dini untuk menurunkan keterlibatan pada agresivitas dapat bermanfaat untuk menekan pertumbuhan kriminalitas di lingkungan dan rasa tanggungjawab untuk melakukan kontrol pada diri sendiri agar tidak terlibat pada kenakalan yang meresahkan di kehidupan sosial.

Reaksi agresivitas pada remaja adalah perilaku yang terbentuk karena defisit dalam pengkodean isyarat sosial, kurangnya kemampuan dalam menafsirkan niat dan persektif orang lain pada situasi tertentu serta lemahnya kemampuan dalam mengevaluasi tindakan yang mengarah pada alternatif solusi ketika berinteraksi dengan orang lain sehingga cenderung merasa terancam dalam situasi interaksi dan merespon situasi dengan amarah dan mengambil tindakan-tindakan kekerasan dalam penyelesaian masalah ketika mereka dihadapkan dengan konflik interpersonal.

Empati menjadi sebuah kompetensi psikologis yang dapat dikembangkan pada diri remaja yang agresif karena didalamnya terdapat keterampilan untuk menafsirkan pikiran, emosi secara objektif dan merencanakan tindakan yang tepat untuk merespon kebutuhan emosi orang lain pada situasi tertentu. Asumsinya, empati dapat dikembangkan menjadi kekuatan positif pada diri remaja untuk menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan meminimalisir keterlibatan mereka pada perilaku-perilaku kenakalan yang membahayakan orang lain dan lingkungan. Melalui penerapan empati remaja dapat membangun perasaan berharga dan mendapatkan konsekuensi berupa munculnya perasaan positif sehingga mereka menjadi lebih tertarik untuk bersikap prososial dalam keseharian. *Empathy-Strength Therapy* (EST) adalah intervensi yang dikembangkan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati pada remaja, mendorong pemaknaan secara sadar untuk memfungsikan empati dalam keseharian sebagai sebuah kekuatan (*strength*) yang mampu membuat remaja merasakan pengalaman interaksi yang memunculkan emosi positif, perasaan berharga dan relasi sosial yang sehat dan berkontribusi pada menurunnya keterlibatan remaja pada agresivitas. EST dilakukan dengan setting kelompok sehingga memungkinkan remaja

termotivasi untuk memodifikasi perilaku mereka karena adanya pengaruh rekan dalam kelompok yang saling membantu dan menjadi contoh satu sama lain.

Intinya, dengan memiliki keterampilan penerapan empati, remaja akan mengesampingkan menggunakan perspektif diri sendiri, meredam keegoisan dan mengarahkan mengambil perspektif orang lain untuk membangun keterhubungan dan pemahaman tentang keadaan mental orang lain dalam situasi interaksi yang dijumpai sehari-hari. EST memformulasi ulang sebuah penanganan yang dianggap efektif untuk menunjang penerapan keterampilan empati dan memperkuat internalisasi empati pada diri remaja. Segala kritik, saran dan pertanyaan terkait dengan panduan ini dapat dilakukan melalui alamat email: [fitrafidewarna@gmail.com](mailto:fitrafidewarna@gmail.com)

Terkait dengan penyusunan ini, saya tidak lupa mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Yth Dr. Latipun, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pertama dan Yth Dr. RR. Siti Suminarti Fasikah, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tesis kedua yang berkenan memberi bimbingan, arahan dan masukan bagi tersusunnya modul berjudul *Empathy-Strength Therapy (EST)*. Semoga bermanfaat

Malang, 28 Desember 2019

Rahma Fitrah



# DAFTAR ISI

<b>KATA</b>	
<b>PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR</b>	
<b>ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR</b>	
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAGIAN I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAGIAN II: PENGEMBANGAN MODEL INTERVENSI UNTUK</b>	
<b>MENGATASI AGRESIVITAS DI KALANGAN REMAJA .....</b>	<b>4</b>
Agresivitas di Kalangan Remaja .....	4
Model <i>Empathy- Strength Therapy</i> (EST) untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja .....	4
Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Model EST.....	12
Kepentingan Perubahan Perilaku.....	13
<b>BAGIAN III: PROTOKOL EMPATHY-STRENGTH THERAPY (EST).....</b>	<b>15</b>
Definisi Model <i>Empathy- Strength Therapy</i> (EST) .....	15
Pendekatan.....	15
Tujuan dan Sasaran Model <i>Empathy- Strength Therapy</i> (EST).....	14
Waktu.....	16
Klien dan Terapis.....	17
Posisi Terapis dan Klien .....	17
Mekanisme Pelaksanaan Pra Terapi .....	17
Pola Kegiatan Terapi setiap pertemuan. ....	18
Rincian Pola Kegiatan.....	18
Langkah-Langkah Pelaksanaan <i>Empathy- Strength Therapy</i> (EST). ....	20
Sesi-1: Persiapan & Pembentukan. ....	20
Sesi-2: <i>Understanding Aggressive</i> . ....	22
Sesi-3: <i>Understanding Empathy</i> . ....	25
Sesi-4: <i>Cognitive Role Taking Skills</i> .....	26
Sesi-5: <i>Affective role taking Skills</i> . ....	28
Sesi-6: Mengembangkan Hidup yang Menyenangkan. ....	29
Sesi-7: Mengarahkan Keterikatan pada Aktivitas.....	32

Sesi-8: Membimbing Hidup yang bermakna. ....	34
Sesi-9: Terminasi. ....	36
BAGIAN IV: PENUTUP.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>39</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Sesi <i>Empathy-Strength Therapy</i> (EST).....	41
Lampiran 2. Kartu pada Sesi <i>Cognitive Role Taking Skills</i> .....	68



## **BAGIAN I**

### **PENDAHULUAN**

Agresivitas remaja menjadi sebuah permasalahan yang prosentase kasusnya dilaporkan masih cukup tinggi di kalangan remaja di Indonesia. Riset yang dilakukan oleh *International Center for Research on Women* (IRCW) terkait tingkat agresivitas di negara kawasan Asia, melaporkan bahwa 84% anak usia 12-17 tahun di Indonesia menjadi korban agresivitas di sekolah (Rismawan, 2016). Berdasarkan laporan KPAI, hingga April 2019 catatan pelanggaran hak anak di bidang pendidikan masih didominasi oleh kekerasan fisik, kekerasan psikis dan kekerasan seksual dan masih masuk dalam kategori tinggi karena mencapai 67%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelaku maupun korban agresivitas sebagian besar berada pada jenjang pendidikan SD, SMP dan SMA (Sri Rahayu, 2019). Fakta ini menggambarkan masih tingginya kasus agresivitas di kalangan remaja dan memerlukan penanganan yang serius.

Individu dengan agresivitas yang tinggi mengalami kesulitan dalam menginterpretasikan informasi sosial secara akurat, persepsi yang mereka munculkan terhadap kondisi konflik yang mereka alami mengarah kepada perasaan terancam secara pribadi dan kemarahan sehingga hal tersebut menjadi faktor pemicu mereka mengambil tindakan-tindakan kekerasan dalam penyelesaian masalah ketika mereka dihadapkan dengan konflik interpersonal (Dodge, 1980). Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang agresif cenderung lemah dalam kapasitas untuk menanggapi orang lain secara empatik, hal ini merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap disfungsi dalam interaksi sosial dalam pertemanan, maupun di kehidupan sekolah dan keluarga.

Mengacu pada pandangan sosiokognitif, mereka yang terlibat dalam perilaku agresivitas memiliki defisit dalam orientasi moral mereka dan kesalahan dalam memandang dunia sosial (Pepler & Craig, 1995). Konsisten dengan pandangan ini, temuan menunjukkan bahwa agresivitas berkorelasi dengan lemahnya kemampuan memahami perspektif oranglain, dan empati yang rendah (Feshbach, D, 1975). Temuan oleh Dodge melaporkan bahwa defisit sosial-kognitif seperti, kekeliruan dalam mempersepsi situasi sosial, mengakibatkan individu cenderung menginternalisasi nilai dan norma yang buruk, mengalami perkembangan moral yang belum matang dan tinggi pada keterlibatan dalam perilaku agresivitas (Dodge, 1980)

Salah satu aspek kognisi sosial tingkat tinggi adalah empati, sebuah konstruk psikologis yang terdiri dari kognitif (mengenali emosi) dan komponen afektif (menanggapi emosi). Kemampuan untuk berempati dinilai sebagai pendorong keberhasilan individu dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Menurut berbagai penelitian yang telah dilakukan, empati adalah elemen yang diperlukan untuk fungsi interpersonal yang sukses dan respons emosional terhadap perasaan orang lain (Roberts & Strayer, 1996). Selain itu, empati menjadi komponen psikologis yang berkontribusi mengurangi masalah interpersonal melalui kemampuan untuk berbagi dalam keadaan emosional lainnya, serta saling menerima umpan balik positif dari hubungan interpersonal dan melatarbelakangi hubungan sosial yang lebih baik (Caravita, Di Blasio, & Salmivalli, 2009)

Mengacu pada temuan bahwa empati dapat menjadi sebuah komponen psikologis yang mendorong sikap-sikap positif dalam interaksi individu dalam keseharian, maka disusun sebuah model pengembangan yaitu *Empathy-Strength Therapy (EST)*. EST dikembangkan dengan pendekatan psikologi positif. Pengembangan model terapi dengan pendekatan ini berfokus pada kekuatan diri dan keterampilan berperilaku adaptif yang dapat diubah menjadi pengalaman positif dan melalui pemaknaan-pemaknaan keberhasilan pada pengalaman positif mendorong munculnya persepsi dan emosi positif dalam diri individu (Seligman & Steen, 2005)

EST menjadi sebuah intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati menjadi sebuah potensi positif (*strength*) pada diri remaja yang dapat difungsikan untuk berinteraksi sehari-hari sehingga keterlibatan pada perilaku agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan dapat dikurangi. EST yang dikembangkan menawarkan metode-metode yang mendorong munculnya pemaknaan terlibat pada pengalaman berperilaku empati sebagai pengalaman menyenangkan dan positif yang memunculkan emosi positif, perasaan berharga dan kebahagiaan bagi diri remaja. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya empati dan ketertarikan untuk terus menerapkannya dalam keseharian.

Pada pelaksanaannya EST dilakukan dalam setting terapi kelompok dengan alasan, psikoterapi secara berkelompok memfasilitasi eksplorasi masalah secara bersama-sama, tersedianya dukungan antarsesama dan memungkinkan munculnya wawasan baru untuk berperilaku adaptif dan memunculkan emosi positif yang dipelajari berdasarkan pengalaman antar anggota kelompok (Corey, 2012)

Adapun tujuan penyusunan modul ini adalah untuk memberikan panduan terkait langkah-langkah terapi untuk menurunkan Agresivitas pada Remaja.



## **BAGIAN II**

### **PENGEMBANGAN MODEL INTERVENSI UNTUK MENGATASI AGRESIVITAS DI KALANGAN REMAJA**

#### **Agresivitas di Kalangan Remaja**

Salah satu penyebab individu terlibat pada agresivitas karena mereka mengalami kesulitan dalam menginterpretasikan informasi sosial secara akurat dan kurang memiliki wawasan tentang keterampilan merespon situasi interaksi dengan sikap-sikap yang adaptif (Dodge, 1980). Persepsi individu yang agresif terhadap interaksi sehari-hari kerap kali mengarah kepada perasaan terancam secara pribadi dan kemarahan sehingga hal tersebut menjadi faktor pemicu mereka mengambil tindakan-tindakan kekerasan dalam penyelesaian masalah ketika mereka dihadapkan dengan konflik interpersonal (Pepler & Craig, 1995).

Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang agresif cenderung lemah dalam kapasitas untuk menanggapi orang lain secara empatik, hal tersebut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap disfungsi dalam interaksi sosial dalam pertemanan, kehidupan sekolah maupun keluarga. Pendekatan psikologi positif memandang gangguan perilaku pada individu dikarenakan individu tidak dibimbing untuk secara sadar mempelajari aspek pada diri yang menyebabkan perilaku terganggu seperti kekakuan kognitif, ketidakstabilan emosi serta kesalahan respon dalam menyikapi situasi interaksi. Selain itu gangguan perilaku juga dikarenakan individu kurang dilibatkan dalam mempelajari kekuatan positif dalam diri sendiri yang dapat menunjang kesejahteraan psikologis dan tidak difasilitasi dalam berlatih mempelajari keterampilan respon-respon adaptif dalam menghadapi situasi interaksi (Seligman & Rashid, 2006)

Ketika individu dibimbing untuk mempelajari alur kekakuan kognitif, ketidakstabilan emosi serta kesalahan respon dalam menyikapi situasi interaksi mereka akan terbantu melakukan intropeksi secara sadar terkait masalah yang harus dibenahi pada perilakunya. Selain itu, ketika terapi memfasilitasi individu untuk menyadari atau merevitalisasi potensi empati dalam diri individu dengan cara melatih penerapan keterampilan empati dalam perilaku konkret, melibatkan individu pada penerapan empati sehari-hari serta memaknainya sebagai pengalaman positif yang memunculkan emosi positif dan perasaan berharga akan

membantu klien untuk meminimalisir agresivitas. Hal tersebut akan membantu dalam dan pertumbuhan individu ke arah yang lebih sehat.

### **Model *Empathy- Strength Therapy* (EST) Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja**

Pengembangan model intervensi *Empathy- Strength Therapy* (EST) didasarkan pada banyak temuan bahwa empati menjadi sebuah komponen psikologis yang dapat mereduksi keterlibatan individu pada kenakalan maupun agresivitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa empati seringkali ditindaklanjuti dengan keterhubungan sosial dan penilaian positif terhadap orang lain, kedua hal ini dinilai mampu mengendalikan individu dari tindakan-tindakan yang merugikan orang lain, mengurangi kesalahpahaman, memperkecil konflik dan agresi (Miller & Eisenberg, 1988). Temuan lainnya menunjukkan terdapat korelasi negatif empati afektif dan empati kognitif dengan permusuhan pada siswa. Empati afektif berkorelasi dengan perilaku prososial (Belacchi & Farina, 2012).

Penelitian oleh Lovett dan Sheffield menunjukkan bahwa remaja dengan empati yang tinggi menunjukkan perilaku yang lebih prososial dan altruistik (Lovett & Sheffield, 2007) sedangkan remaja dengan tingkat empati yang lebih rendah telah terbukti lebih agresif (Jolliffe & Farrington, 2004). Temuan dalam penelitian pada sekelompok remaja, menemukan empati memiliki hubungan negatif dengan dukungan terhadap perilaku membully dan hubungan positif dengan prososial (Belacchi & Farina, 2010; Caravita et al., 2009). Meta-analisis oleh (Jolliffe & Farrington, 2004) telah meringkas hasil ini, melaporkan bahwa terdapat hubungan positif yang konsisten antara perilaku antisosial dan tingkat empati rendah.

Berdasarkan temuan yang telah dibuktikan tersebut diasumsikan bahwa melalui aktivitas terapi, empati dapat dijadikan sumberdaya positif pada diri individu yang dapat dikembangkan menjadi kekuatan dan keterampilan (*strength*) sehingga dapat membentengi individu agar tidak merespon situasi-situasi interaksi sehari-hari dengan tindakan-tindakan yang agresif.

Psikoterapi positif dibangun berdasarkan konsep-konsep psikologi positif yang khas dengan prinsip *strength focused* dimana dalam pelaksanaannya terfokus pada upaya mempelajari keterampilan positif yang akan dijadikan sebagai sumberdaya dan kekuatan dalam diri individu yang selanjutnya difungsikan untuk mendorong munculnya, emosi positif, perasaan berharga, kebermaknaan hidup sebagai upaya



meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan psikologis dan mengurangi psikopatologis pada diri individu (Schueller & Seligman, 2010)

Empati dapat dijadikan sebagai sebuah kekuatan positif yang dilatih penerapannya dalam keseharian, selanjutnya melalui keberhasilan menerapkan keterampilan empati dan mendapatkan respon empatik dari lingkungan dapat dijadikan pengalaman yang memunculkan kebahagiaan, perasaan berharga dan emosi positif dalam diri individu.

Sehingga, EST adalah sebuah intervensi yang dikembangkan meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati menjadi sebuah potensi positif pada diri remaja yang dapat difungsikan untuk berinteraksi sehari-hari sehingga keterlibatan pada perilaku agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan dapat dikurangi. EST dikembangkan dengan menawarkan metode-metode yang mendorong munculnya pemaknaan terlibat pada pengalaman berperilaku empati sebagai pengalaman menyenangkan dan positif yang memunculkan emosi positif, perasaan berharga dan kebahagiaan bagi diri remaja. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya empati dan ketertarikan untuk terus menerapkannya dalam keseharian.

Pengembangan model ini dalam pelaksanaannya melibatkan langkah-langkah secara sistematis yang dinilai menunjang peningkatan empati pada remaja: 1) Mengetahui seputar agresivitas, jenis-jenisnya, penyebab dan dampaknya, 2) Mengetahui empati beserta menstimulasi keterampilan penerapannya; 3) pelaksanaan metode-metode dalam psikoterapi positif yaitu, mengembangkan hidup yang menyenangkan (*pleasant life*); mengarahkan keterikatan pada hidup (*engaged life*) dan membimbing hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*) untuk menginternalisasi empati dan memaknai penerapannya sebagai cara untuk terhubung dengan lingkungan secara positif dan menciptakan situasi interaksi yang adaptif yang memunculkan emosi positif, perasaan berharga dan kebahagiaan bagi diri remaja.; 4) Terminasi yang bertujuan untuk mengevaluasi ketercapaian target terapi yaitu penurunan respon agresivitas, mendukung perubahan perilaku untuk diterapkan secara berkelanjutan di kehidupan sehari-hari dan mengakhiri rangkaian terapi.

Pengenalan tentang agresivitas, jenis, faktor yang mempengaruhi dan dampaknya dilakukan pada intervensi meliputi sesi 2 aktivitas ini melibatkan

diskusi dan pemaknaan dari pengalaman keseharian subjek dan contoh-contoh agresivitas pada keseharian yang ditayangkan melalui video edukatif. Pengenal tentang empati, diskusi dan stimulasi penerapan keterampilan empati dilakukan pada sesi 3-5.

Alasan mengawali terapi dengan pengenalan tentang agresivitas dan empati adalah untuk membantu remaja dengan agresif memahami mengembangkan dan meningkatkan pemahaman serta penerimaan terhadap kondisi psikologis yang menyebabkan ia terlibat dalam agresivitas, dan dengan terlibat pada belajar keterampilan menerapkan empati akan meningkatkan partisipasi dalam menangani problem perilaku yang sedang ia alami karena belajar keterampilan mendorong pengembangan *coping mechanism* kearah yang lebih adaptif.

Sejalan dengan teori bahwa sasaran dari pengenalan tentang sebuah perilaku yang dilakukan sebagai bagian dari proses terapi adalah untuk mendorong peningkatan pemahaman yang baik terhadap kondisi diri sendiri akan meningkatkan partisipasi individu dalam terapi, mengenali sumber-sumber dukungan yang memungkinkan perubahan perilaku dan pengembangan coping mechanism ketika individu menghadapi masalah yang berkaitan dengan kondisi yang ia alami (Reza, Bordbar, & Faridhosseini, 2011)

Penelitian menunjukkan bahwa melibatkan siswa dalam intervensi yang mengenali tentang perilaku agresivitas akan meningkatkan persepsi kognitif dan afektif siswa tentang pentingnya menjaga keamanan sekolah (DeLara, 2000), meningkatkan keterlibatan siswa pada tindakan-tindakan yang mengarah pada resolusi konflik, pengurangan agresivitas dan peningkatan perilaku yang cenderung mendukung perilaku-perilaku pro-sosial (Grossman et al., 1997)

Selanjutnya, sesi terapi EST yang menyertakan aktivitas mengenali empati dan menstimulasi skill empati (yang dilakukan pada sesi 3-5) dianggap perlu untuk dilakukan karena karena mempertimbangkan kondisi remaja yang agresif dimana mereka memiliki permasalahan defisit dalam pengkodean isyarat sosial, kurangnya kemampuan dalam menafsirkan niat dan perpektif orang lain pada situasi tertentu serta lemahnya kemampuan dalam mengevaluasi tindakan yang mengarah pada alternative solusi ketika berinteraksi dengan orang lain sehingga cenderung merasa terancam dalam situasi interaksi dan merespon situasi dengan amarah (Pepler & Craig, 1995).

Oleh karenanya mengenalkan dan menstimulasi melalui latihan berulang dalam sesi terapi kelompok dinilai mampu membantu mengatasi remaja mengatasi kelemahannya pada proses kognitif dan interpretasi situasi sosial yang kerap kali membuat mereka merasa terancam dan amarah. Sehingga dengan menyertakan keterampilan empati dalam berinteraksi, harapannya remaja akan mampu menginterpretasi situasi interaksi secara objektif, merencanakan perilaku yang tepat untuk memunculkan tindakan yang lebih empatik pada saat berinteraksi dengan orang lain.

Karena berdasarkan konsep teoritis empati bekerja pada diri seorang individu dengan melibatkan peran kognitif dan afektif (Hoffman, 2000). Komponen afektif atau dikenal dengan empati afektif berkaitan dengan respon emosional yang dimunculkan terhadap keadaan emosi orang lain, Empati kognitif umumnya telah dikonseptualisasikan sebagai melibatkan proses emosional yang sadar seperti mentalisasi perilaku, pengambilan perspektif, imajinasi, dan pengakuan emosi (Hoffman, 2000). Intinya, dengan memiliki keterampilan penerapan empati, remaja akan mengesampingkan menggunakan perspektif diri sendiri, mengarahkan mengambil perspektif orang lain untuk membangun keterhubungan dan pemahaman tentang keadaan mental orang lain, kemudian menyimpulkan kemungkinan- kemungkinan akan emosi serta sikap yang dimunculkan seseorang saat berada dalam kondisi mental mereka, dengan mengingat pengalaman serupa yang pernah terjadi dimasa lalu dengan kondisi yang dialami oleh orang yang diamati (Wheelwright, 2004)

Selanjutnya, sesi yang EST untuk memperdalam internalisasi dan memfungsikan empati sebagai kekuatan (*strength*) pada diri remaja dilakukan pada sesi 6-8, berturut-turut dilakukan melalui 3 metode dalam psikoterapi positif yaitu: Mengembangkan Hidup yang Menyenangkan (*pleasant life*); Mengarahkan Keterikatan pada Hidup (*engaged life*) dan Membimbing Hidup yang Bermakna (*Pursuit of meaning*).

Pertama, : Mengembangkan Hidup yang Menyenangkan (*pleasant life*): diartikan dengan menerima atau mengakui kekurangan dalam diri dan membangun perasaan berharga dari keberhasilan-keberhasilan dalam hidup yang pernah terjadi seperti keberhasilan hubungan interpersonal yang memunculkan emosi positif serta mempelajarinya kembali untuk menumbuhkan harapan untuk memperbaiki perilaku kearah yang lebih adaptif (Seligman & Rashid, 2006).

Psikoterapi positif berasumsi bahwa kehidupan yang menyenangkan memiliki banyak emosi positif didalamnya. Kehidupan menyenangkan didapat melalui mempelajari serangkaian keterampilan di masa lalu dan saat ini yang mampu memunculkan kesenangan dan kepuasan, membangun persepsi positif tentang diri sendiri bahwa diri sendiri mampu menerapkannya, kemudian diperkuat intensitas penerapannya agar durasi emosi positif bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Emosi positif pada kejadian masalah berkaitan dengan kemunculan perasaan kepuasan, terpenuhinya kebutuhan psikologis, materi, sosial, kebanggaan, ketenangan, dan penerimaan. Emosi positif yang berkaitan dengan masa depan berkaitan dengan optimisme, kepercayaan diri dan harapan.

Emosi positif saat ini juga dapat dimunculkan dengan mempelajari keberhasilan perilaku saat ini yang cukup mampu mendorong munculnya kesenangan sehari-hari (Seligman & Rashid, 2006). Adapun membangun serangkaian emosi positif memiliki pengaruh pada rendahnya depresi pada diri individu (Schueller & Seligman, 2010)

Adapun pelaksanaan sesi terapi dalam EST untuk mengembangkan hidup yang menyenangkan (*pleasant life*) dilakukan dengan cara klien dilibatkan untuk mengakui dan menuliskan kegagalan dalam hubungan interpersonal yang kerap kali membuatnya terlibat dalam agresivitas dan berakibat memunculkan ketidakpuasan dalam dirinya saat ini. Selanjutnya, klien diarahkan pada aktivitas mengingat dan menuliskan pengalaman masalah dimana ia mampu menerapkan respon empatik kepada oranglain, memaknai alasan ia menerapkannya dan emosi positif apa yang menyertai ketika ia mampu menerapkan sikap empatik tersebut. Klien diajak untuk mengidentifikasi dan menemukan kembali hal baik apa dalam dirinya yang mampu mendorongnya terlibat dalam perilaku empatik yang sebenarnya mampu ia lakukan akan tetapi jarang ia terapkan sehingga menyebabkan ia sering gagal dalam hubungan interpersonal yang adaptif. Klien didorong untuk membangun harga diri karena menemukan kekuatannya kembali.

Kedua, Mengarahkan Keterikatan pada Hidup (*engaged life*): memiliki arti yaitu mengenali kekuatan dalam diri individu yang dapat difungsikan untuk menunjang ia terlibat pada pengalaman positif sehari-hari (Seligman & Rashid, 2006). Dalam psikoterapi positif, berasumsi bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditunjang apabila individu mampu mengidentifikasi potensi khas (*signature strengths*) dalam dirinya, apa yang ia sukai dan intens menyalurkannya melalui

keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas di kehidupan baik dalam pekerjaan, waktu luang maupun dalam relasi sosial lainnya (Schueller & Seligman, 2010).

Menurut pandangan Seligman, mengidentifikasi *signature strength* pada diri berkontribusi pada kesehatan psikologis karena mengajarkan cara-cara praktis kepada klien untuk fokus menggunakan kekuatannya sebagai cara mendapatkan pengalaman yang membahagiakan dan membuatnya merasa berharga dalam kehidupannya sehari-hari. Menerapkan keterlibatan penuh dalam kehidupan dengan memfungsikan sumberdaya positif (*signature strengths*) mendukung keberfungsian penuh, aktualisasi diri pada teori humanistik (Seligman & Rashid, 2006). Penelitian melaporkan bahwa program intervensi terapiutik yang didalamnya memodifikasi struktur kehidupan individu sehari-hari dengan mendorong mereka menerapkan keterlibatan lebih intens dalam keseharian memberi pengaruh pada menurunnya symptom patologis berupa cemas dan depresi (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

Adapun pelaksanaan sesi terapi dalam EST untuk mengarahkan keterikatan pada Hidup (*engaged life*) dilakukan dengan cara: Terapis mengarahkan klien untuk mengenal 3 s.d 7 kelebihan dalam dirinya yang dapat ia ubah kedalam perilaku konkrit dan disalurkan secara empatik kepada orang-orang disekitarnya untuk menggantikan respon agresif. Selanjutnya klien ditugaskan untuk mengidentifikasi emosi positif apa yang berpeluang dapat klien rasakan dengan penerapan "*signature strength*" yang ia miliki serta pada situasi seperti apa "*signature strength*" tersebut dapat difungsikan untuk menggantikan respon agresif. Kemudian melalui penugasan rumah (homework) klien ditugaskan untuk menerapkan *signature strength* dengan respon yang empatik di situasi yang tepat dan mempelajari emosi positif yang dimunculkan dari penerapannya secara berulang.

Ketiga, dan Membimbing Hidup yang Bermakna (*Pursuit of meaning*): memiliki arti yaitu, mengembangkan cara-cara dengan mempertimbangkan faktor pribadi dan lingkungan yang berpeluang mendorong perkembangan ke arah pribadi yang sehat, keterlibatan pada pengalaman positif dan merasakan kebahagiaan dan emosi positif dari penerapannya (Seligman & Rashid, 2006).

Seligman mendefinisikan kehidupan bermakna adalah, menggunakan kekuatan positif dalam diri untuk menjadi bagian dan melayani sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Dalam artian bermanfaat pada ruang lingkup yang lebih luas seperti

keluarga, sekolah dan lembaga masyarakat. Berbagai temuan menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan kliennya untuk membangun makna dari keterlibatan dalam kehidupan sehari-hari mampu menurunkan symptom depresi dan kesepian pada diri klien. Misalnya intervensi yang membangun kehidupan yang bermakna (*meaning-making*) dengan cara membuat kliennya berfungsi dalam ruang lingkup yang lebih luas menghasilkan persepsi pribadi yang lebih positif, rasa kepuasan dan keyakinan pada diri klien bahwa ia telah hidup dengan baik (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

Adapun pelaksanaan sesi terapi dalam EST untuk dan membimbing hidup yang bermakna (*Pursuit of meaning*) dilakukan dengan melibatkan klien dalam aktivitas diskusi setelah (pelaksanaan homework menerapkan perilaku yang lebih adaptif yaitu empati) untuk mendorong munculnya kesadaran bahwa mereka pada dasarnya mampu dan telah menemukan cara untuk mengatasi masalah interpersonal, membangun relasi yang lebih positif dengan teman dan membuat mereka merasa lebih baik dari sebelumnya setelah keberhasilan mereka secara konsisten menerapkan kebiasaan positif merespon situasi secara empati.

Pada sesi ini, jika diperlukan dilakukan evaluasi dan diskusi yang membantu klien untuk menyusun ulang cara-cara yang lebih realistis untuk dilakukan klien dalam menerapkan *strength signature* yang difungsikan menjadi respon empatik, agar reaksi emosi positif dari penerapannya lebih mudah untuk dimunculkan. Selanjutnya untuk memperkuat komitmen untuk meneruskan perubahan, terapis mendorong munculnya intropeksi secara sadar dengan menugaskan klien untuk menuliskan berbagai alasan mengapa mereka perlu secara berkelanjutan menerapkan keterampilan empati yang telah mereka pelajari.

Adapun konsep teoritis pelaksanaan 3 metode tersebut berasal dari positive psikoterapi, psikologi positif. Terapi yang menggunakan pendekatan psikologi positif mengasah berkembangnya potensi-potensi positif pada diri individu karena bersifat *strenght focused*, yaitu berfokus mempelajari kekuatan positif, membentuk emosi positif dan kebermaknaan hidup serta perasaan berharga dari penerapannya mampu mengubah mengubah perilaku individu ke arah yang lebih positif dan mengurangi keterlibatan individu pada psikopatologi (Schueller & Seligman, 2010).

Metode-metode terapi tersebut yang diadaptasi dan diterapkan pada pengembangan model EST ini diasumsikan mampu menjadi mendorong remaja

dalam menginternalisasi empati sebagai sebuah kekuatan positif (*strength*), selanjutnya mendorong pemaknaan keberhasilan mereka menerapkan keterampilan empati dan mendapatkan respon empatik dari lingkungan sebagai pengalaman yang memunculkan kebahagiaan, perasaan berharga dan emosi positif sehingga remaja dapat menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya empati dan ketertarikan untuk terus menerapkannya dalam keseharian individu. Asumsinya, ketertarikan remaja dalam menerapkan keterampilan empati akan membuat hubungan interpersonal mereka menjadi lebih adaptif dan menurunkan keterlibatan mereka dalam agresivitas.

Sejalan dengan temuan bahwa secara empiris membangun kekuatan klien, emosi positif dari penerapannya, dan meningkatkan makna dalam kehidupan klien dapat meringankan psikopatologi dan menumbuhkan kebahagiaan untuk terlibat secara sehat dalam fungsi psikososial (Seligman & Rashid, 2006).

Pada pelaksanaannya EST dilakukan dalam setting terapi kelompok dengan alasan remaja dalam kelompok akan membangun usaha bersama dan memungkinkan adanya upaya saling meniru untuk merubah perilaku ke arah perilaku yang lebih adaptif. Psikoterapi secara berkelompok memfasilitasi eksplorasi masalah secara bersama-sama, tersedianya dukungan antarsesama dan memungkinkan munculnya wawasan baru untuk berperilaku adaptif dan memunculkan emosi positif yang dipelajari berdasarkan pengalaman antar anggota kelompok (Corey, 2012).

### **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Model EST**

Terdapat beberapa faktor pada diri Klien, terapis, maupun setting lingkungan yang perlu dipertimbangkan untuk mendorong keberhasilan peningkatan respon empati dengan EST agar dapat mengatasi agresivitas pada remaja.

Pada Klien hal yang perlu dipertimbangkan adalah: 1) motivasi untuk terlibat dalam sesi terapi, hal ini menjadi alasan utama karena akan mempengaruhi komitmen dan sikap kooperatif dalam mengikuti aktivitas dan pada sesi terapi; 2) persetujuan dari pihak keluarga, hal ini perlu dipertimbangkan karena dalam berlatih perilaku empati nantinya Klien akan ditugaskan dan diukur selama jangka waktu tertentu, maka dengan adanya persetujuan dari keluarga akan membuat Klien mendapatkan dukungan dan pengawasan penuh dari lingkungan sekitarnya ,

lingkungan akan lebih empatik terhadap upaya Klien melakukan perubahan perilaku kearah yang lebih adaptif sehingga lingkungan merasa bertanggungjawab untuk melakukan upaya-upaya yang meminimalisir perilaku yang memperparah agresivitas pada Klien (*social control*). Hal tersebut akan membantu Klien dalam meningkatkan motivasinya untuk meminimalisir respon agresif dan terdorong untuk meningkatkan perilaku empati dalam keseharian; 3) Kualitas hubungan sosial Klien dengan keluarga; teman; guru dan lingkungan sekitarnya. Semakin baik kualitas hubungan yang terjalin antara Klien dengan lingkungan sosialnya maka semakin berpeluang untuk mencapai target terapi

Pada terapis: 1) kemampuan terapis dalam menunjukkan empatik terhadap partisipan dalam kelompok, ditunjukkan dengan sikap yang hangat dan kepedulian, kemampuan memahami persepsi perasaan dan pengalaman setiap Klien dalam kelompok; 2) kemampuan verbalisasi yang baik sehingga memudahkan komunikasi dan membantu Klien dalam memahami materi dan insight yang ditargetkan pada setiap sesi terapi.

Adapun faktor lingkungan yang perlu dipertimbangkan untuk mendorong keberhasilan terapi adalah: 1) ruangan yang kondusif dengan pencahayaan yang baik dan sirkulasi udara yang lega sehingga dapat menunjang kenyamanan Klien selama proses terapi; 2) peralatan yang memudahkan proses terapi seperti meja, kursi, LCD proyektor, laptop, papan tulis, dan speaker.

### **Kepentingan Perubahan Perilaku**

Remaja dengan perilaku agresif mengalami deficit pada faktor social-kognitif yang mengakibatkan mereka mengalami kekeliruan dalam mempersepsi situasi interaksi sosial, membuat mereka rawan meninternalisasi nilai dan norma yang buruk dalam diri mereka serta berakibat pada perkembangan emosi yang tidak matang dan berujung pada respon agresif dalam menyikapi hal-hal di kehidupan mereka. Agresivitas yang tidak ditangani dapat berakibat buruk pada berkembangnya kenakalan, kriminalitas dan tindakan yang tidak manusiawi yang dapat merugikan bahkan berkembang menjadi role model yang buruk antarsesama remaja dalam keseharian. Penggunaan punishment sejauh ini dinilai kurang efektif karena bersifat destruktif dan memberikan efek yang menciderai fisik serta gagal mengajarkan alternative perilaku adaptif, positif dan prososial pada remaja.



Pendekatan psikologi positif menawarkan upaya yang lebih konstruktif yang mengasah berkembangnya potensi-potensi positif pada diri individu karena bersifat *strength focused*, yaitu upaya membentuk emosi positif, kekuatan karakter dan kebermaknaan hidup.

Psikologi positif yang menjadi pendekatan dasar pada EST bekerja menurunkan perilaku agresif dengan pelaksanaan terapi yang memfasilitasi remaja untuk meningkatkan pemahaman dan ketrampilan empati (menafsirkan pikiran dan emosi oranglain pada situasi tertentu serta merencanakan tindakan yang tepat untuk merespon situasi interaksi secara empatik) dimana keterampilan ini nantinya akan membekali remaja untuk lebih objektif dalam menentukan sikap ketika berinteraksi.

Kekhasan EST sebagai inovasi yang berbeda dari penelitian terdahulu adalah, terdapat penyertaan penugasan diluar sesi (*homework*) dalam bentuk self report sebagai implementasi dari keterampilan empati yang telah dipelajari dalam sesi. Catatan keberhasilan penerapan perilaku empati dalam keseharian akan ditindaklanjuti dengan dengan pemaknaan secara mendalam untuk mendorong munculnya kesadaran penuh dan minat untuk intens menerapkan sikap empati secara berkelanjutan sebagai cara untuk mendapatkan pengalaman interaksi sosial yang sehat, menyenangkan serta dapat memberikan konsekuensi berupa munculnya emosi positif, perasaan diterima dan harga diri pada diri remaja. Adapun peningkatan pemahaman, keterampilan dan kesadaran penuh tentang pentingnya penerapan empati bagi diri sendiri dan lingkungan akan mampu mengendalikan remaja dari memunculkan respon-respon agresif ketika berinteraksi di lingkungan.

### **BAGIAN III**

#### **PROTOKOL MODEL *EMPATHY- STRENGTH THERAPY* (EST)**

##### **Definisi Model *Empathy- Strength Therapy* (EST)**

Model *Empathy- Strength Therapy* (EST) adalah sebuah intervensi yang dikembangkan meningkatkan pemahaman dan keterampilan empati menjadi sebuah potensi positif (*strength*) pada diri remaja yang dapat difungsikan untuk berinteraksi sehari-hari sehingga keterlibatan pada perilaku agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan dapat dikurangi. EST yang dikembangkan menawarkan metode-metode yang mendorong munculnya pemaknaan terlibat pada pengalaman berperilaku empati sebagai pengalaman menyenangkan dan positif yang memunculkan emosi positif, perasaan berharga dan kebahagiaan bagi diri remaja. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran remaja tentang pentingnya empati dan ketertarikan untuk terus menerapkannya dalam keseharian.

##### **Pendekatan**

*Empathy- Strength Therapy* (EST) ini diformulasi dengan pendekatan psikologi positif untuk mendorong pengembangan empati sebagai kekuatan positif pada diri individu yang dapat difungsikan sehingga dapat menurunkan dorongan agresivitas dalam merespon situasi interaksi sehari-hari.

##### **Tujuan dan Sasaran Model *Empathy- Strength Therapy* (EST)**

Model *Empathy- Strength Therapy* (EST) ini memiliki tujuan-tujuan yang terbagi atas tujuan umum dan tujuan khusus. Berikut adalah paparan mengenai tujuan tersebut:

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari model *Empathy- Strength Therapy* (EST) adalah untuk meningkatkan empati pada remaja dengan agresivitas tinggi.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari model *Empathy- Strength Therapy* (EST) adalah beberapa hal berikut:

- a) Remaja dapat memahami berbagai aspek kognitif dan afektif yang menyebabkan munculnya perilaku agresi.

- b) Remaja dapat memahami bentuk-bentuk perilaku agresif, beserta dampak dari berperilaku agresif
- c) Remaja dapat mengendalikan pemikiran untuk menilai situasi sosial secara objektif, mengevaluasi konsekuensi yang dimunculkan dari merespon situasi sosial dengan perilaku agresif baik yang dilakukan dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, kemarahan, maupun permusuhan
- d) Remaja dapat mengidentifikasi emosi positif dan tindakan yang rasional untuk dimunculkan sebagai usaha untuk meredam keinginan melakukan kekerasan, berkata kasar, kemarahan dan dorongan bermusuhan saat berada di interaksi sosial yang menegangkan.
- e) Remaja memunculkan alasan yang masuk akal dorongan emosi yang positif untuk terlibat pada tindakan-tindakan yang mengarah kepada respon empatik
- f) Remaja terampil dalam menafsirkan situasi sosial secara objektif, memunculkan penyesuaian emosi yang baik dan, mendorong perilaku prososial, serta problem solving yang baik dalam situasi interaksi sosial
- g) Remaja mengenali potensi/kekuatan positif pada diri mereka yang dapat diubah menjadi perilaku konkret dan disalurkan secara empatik untuk merespon situasi interaksi keseharian guna menggantikan respon agresif yang sebelumnya kerap kali mereka lakukan.
- h) Remaja dapat memaknai penerapan empati kepada orang lain sebagai sebuah pengalaman positif yang memunculkan perasaan berharga dan kebahagiaan sehingga termotivasi untuk konsisten memfungsikan empati dalam kehidupan sehari-hari.
- i) Remaja dapat memaknai keuntungan dari penerapan kekuatan positif yang ada dalam diri mereka, membisakan respon empatik dan terdorong untuk mengulanginya secara konsisten dalam keseharian.

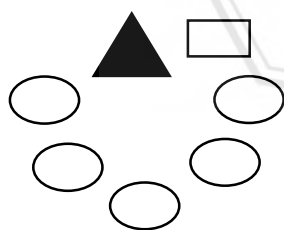
### **Waktu**

*Empathy- Strength Therapy* (EST) ini dilakukan dalam 9 pertemuan (sesi) dengan frekuensi pertemuan dalam satu minggu 3 kali pertemuan. Adapun durasi pada setiap pertemuan selama 85 menit.

## Klien dan Terapis

Jumlah klien (anggota dalam satu kelompok) untuk terapi ini adalah 5 hingga 8 orang. Jumlah dapat disesuaikan dengan kemampuan terapis dalam penyelenggaraan terapi. Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh Terapis dalam pelaksanaan terapi adalah: 1) Terapis yang memimpin terapi adalah sarjana psikologi yang pernah melakukan intervensi kelompok dan juga seorang Psikolog, 2) Pelaksanaan terapi dapat dibantu oleh pendamping terapi (Co-Terapi) yang memiliki pendidikan minimal S1 psikologi dan memiliki pengalaman pernah melakukan intervensi kelompok; 3) Terapis maupun co-terapi baik dalam kemampuan verbalisasi, artikulasi, intonasi dan volume suara yang jelas, berkomunikasi dengan pemilihan kata dan kalimat yang mudah dipahami oleh Klien sehingga memudahkan komunikasi dan membantu Klien dalam memahami aktivitas yang akan dilakukan, keterampilan serta materi yang dipelajari pada sesi terapi ; 4) kemampuan mendorong eksplorasi verbal dan emosi pada diri Klien; 5) mampu mengontrol diri dari dorongan mendominasi pembicaraan, menasehati & menghakimi; 6) kemampuan terapis dalam menunjukkan empatik terhadap partisipan dalam kelompok, ditunjukkan dengan sikap yang hangat dan kepedulian, kemampuan memahami persepsi perasaan dan pengalaman setiap Klien dalam kelompok; 7) kemampuan verbalisasi yang baik sehingga memudahkan komunikasi dan membantu Klien dalam memahami materi dan insight yang ditargetkan pada setiap sesi terapi (Magyar-moe, Owens, & Conoley, 2015)

## Posisi Terapis dan Klien



Keterangan:  = Terapis  = Klien  = Co- Terapis

## Mekanisme Pelaksanaan Pra Terapi

- a) Melakukan perizinan kepada pihak sekolah sekaligus memperkenalkan tujuan dan manfaat pelaksanaan program EST terhadap siswa dan lingkungan sekolah, hal ini dilakukan untuk membangun komitmen sekolah untuk bekerjasama

- b) Melakukan screening terhadap siswa yang memiliki kriteria agresivitas tinggi (pre-test)
- c) Terapis menemui dan melakukan contact secara personal kepada siswa yang memenuhi kriteria sebagai Klien dalam terapi kelompok kemudian mendiskusikan terkait pentingnya keterlibatan mereka dalam sesi terapi, hal ini dilakukan untuk membangun komitmen dan kesadaran serta memfasilitasi Klien untuk memperoleh gambaran tentang sesi terapi yang nantinya akan mereka ikuti setelah mereka menyepakati untuk terlibat.
- d) Melakukan kesepakatan keterlibatan Klien pada terapi EST dengan mengisi lembar riwayat hidup dan *Informed Consent*.
- e) Terapis melakukan kesepakatan kepada pihak sekolah dan siswa yang terlibat sebagai Klien, terkait waktu dan tempat pelaksanaan sesi terapi.

#### **Pola Kegiatan Terapi setiap pertemuan**

Setiap pertemuan membutuhkan waktu 85 menit dengan pola kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pembukaan : 15 menit
- 2) Kegiatan inti terapi dalam kelompok: 50 menit
- 3) Umpan balik proses terapi : 15 menit
- 4) Penutup : 5 menit

#### **Rincian Pola Kegiatan**

- 1. Pembukaan
  - a. Terapis membimbing Klien untuk mereview apa yang telah dilakukan dan dimaknai pada sesi sebelumnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tanggapan Klien tentang pelaksanaan sesi sebelumnya, dapat pula menjadi tolak ukur sejauh mana Klien telah mencapai target yang ditetapkan pada sesi sebelumnya. Selain itu, aktivitas ini dilakukan untuk menumbuhkan rasa keterlibatan, tanggungjawab, percaya diri, kooperatif pada diri Klien di setiap sesi terapi.
  - b. Mengulas tugas/ pekerjaan rumah yang diberikan. Aktivitas ini dilakukan apabila pada sesi sebelumnya terapis memberikan penugasan rumah pada Klien dalam kelompok. Hasil dari penugasan yang diberikannya dievaluasi keberhasilannya.

- c. Penjelasan durasi terapi, waktu yang dibutuhkan pada setiap sesinya, gambaran aktivitas yang akan dilakukan, tujuan yang akan dicapai melalui keterlibatan pada aktivitas yang dilakukan dalam sesi dan peran terapis selama berjalannya terapi.
2. Kegiatan inti terapi dalam kelompok
  - a. Terapis mendorong pemahaman dan peningkatan keterampilan tertentu pada diri Klien melalui aktivitas yang dilakukan. Klien mengungkapkan pikiran, perasaan serta pengalamannya tau hal-hal lain yang berhubungan dengan dirinya yang menjadi fokus pada terapi.
  - b. Terapis membimbing Klien untuk memberikan umpan balik, pertanyaan yang mereka perlukan untuk menunjang pemahaman dan keterampilan yang mereka pelajari pada aktivitas dalam sesi.
3. Umpan balik proses terapi yang dilakukan dalam kelompok
  - a. Terapis membimbing Klien dalam kelompok untuk merangkum hasil-hasil terapi yang telah mereka pelajari pada sesi, memberikan kesan dan komentar terhadap proses terapi.
  - b. Evaluasi terhadap proses, pemahaman dan keterampilan yang telah didapatkan oleh Klien dalam kelompok setelah terlibat dalam sesi terapi. Pada kesempatan ini, jika diperlukan terapis juga membantu Klien untuk memahami ulang dan melatih kembali keterampilan yang belum tercapai sesuai dengan target sesi.
  - c. Pemberian penugasan untuk dievaluasi pada sesi selanjutnya.
4. Penutup
  - a. Kesimpulan oleh terapis
  - b. Informasi rencana terapiesi berikutnya

## **Langkah-Langkah Pelaksanaan *Empathy-Strength Therapy* (EST)**

Untuk memberi arah pelaksanaan terapi, maka disusun rancangan kegiatan *Empathy-Strength Therapy* (EST). Pada pelaksanaannya lebih banyak bergantung pada realitas di lapangan. Pedoman ini merupakan pedoman yang dapat dijadikan acuan bagi psikolog yang akan melakukan terapi untuk meningkatkan empati sebagai kekuatan positif pada diri remaja yang dapat membentengi remaja agar tidak terlibat pada agresivitas.

### **Sesi 1 : Fase Persiapan & Pembentukan**

Tujuan :

1. Klien dan terapis saling mengenal
2. Klien menyetujui bahwa kegiatan terapi yang akan diikuti menjadi kebutuhan mereka saat ini dan memiliki manfaat perubahan perilaku ke arah lebih positif
3. Klien mengetahui peran terapis
4. Klien memahami mengenai gambaran aktivitas, tujuan, manfaat dan aturan yang berlaku dalam terapi kelompok yang dilakukan
5. Hubungan antar Klien dan terapis menjadi akrab
6. Seluruh anggota kelompok menyampaikan harapan yang mengindikasikan perubahan ke arah yang lebih positif
7. Seluruh anggota kelompok berkomitmen untuk kooperatif mengikuti sesi terapi hingga akhir.

Durasi : 85 Menit

Alat & Bahan :

1. Slide Power Point yang berisi profil terapis dan deskripsi penerapan EST
2. Lembar peraturan
3. Kertas HVS
4. Alat tulis

Tahapan :

#### **a) Pembukaan (5 Menit)**

Terapis bersama co-terapis mempersilahkan kepada calon klien (anggota kelompok) untuk masuk kedalam ruangan terapi yang telah dipersiapkan. Pada tahap ini terapis memperkenalkan diri dan menyampaikan pokok-pokok kegiatan yang dilakukan pra terapi meliputi asesmen, wawancara dan observasi yang

merupakan kegiatan pendahuluan dan terintegrasi untuk memilih Klien yang dinilai memiliki kebutuhan untuk dilibatkan pada sesi terapi.

b) Kegiatan kelompok (50 Menit)

*Perkenalan.* Perkenalan antara terapis, co-terapis kepada klien yang akan mengikuti proses terapi. Perkenalan ini bermaksud untuk menciptakan hubungan yang baik dengan para klien kelompok. Hal-hal yang dikenalkan dalam kelompok meliputi: nama, usia, alamat, status pendidikan, pengalaman keterlibatan dalam terapi berbasis kelompok, hubungan diri dengan lembaga tempat dilakukannya kerjasama dan perizinan terapi para klien, serta hal-hal lain yang dipandang perlu dan dapat meningkatkan hubungan baik dengan para klien dalam kelompok. Dalam perkenalan tersebut disampaikan langsung oleh terapis dan co-terapis. Perkenalan selanjutnya dilakukan oleh klien. Mereka secara berurutan mengenalkan nama, usia, daerah asal serta alamat.

Mengenalkan program EST. Pengenalan meliputi mendeskripsikan mengenai: makna terapi EST, tujuan, manfaat, dan kegunaannya dalam perkembangan kearah yang lebih positif dan optimal dalam fungsi psikososial setelah mengikutinya.

*Penjelasan tentang peran terapis, co-terapis dan terapi dalam setting kelompok.* Penjelasan ini dilakukan agar para klien memahami maksud keterlibatan terapis dan co-terapis dalam terapi yang mereka ikuti, serta dapat mempersiapkan diri untuk berpartisipasi dalam kegiatan terapi.

*Menyampaikan dan menyepakati peraturan yang berlaku dalam terapi.* Pada tahap ini, terapis menginformasikan peraturan-peraturan yang perlu dipatuhi oleh klien selama mengikuti terapi seperti : 1) bersikap dan bertuturkata sopan; 2) keterlibatan kooperatif hingga sesi terminasi; 3) disiplin menghadiri terapi; 4) sikap saling mengargai perbedaan; 5) kesiapan untuk saling mendukung dan terlibat membantu untuk mendorong perubahan dalam terapi. Setelah penyampaian peraturan, klien akan dilibatkan untuk mengajukan pertanyaan , meanggapi maupun memberikan saran terkait peraturan, Jika klien keberatan dan menyarankan beberapa peraturan tambahan untuk membuat terapi berjalan kondusif dan menunjang kenyamanan dan keamanan bagi diri mereka selama terlibat dalam terapi maka akan dilakukan diskusi secara bersama-sama dan peraturan akan disepakati ulang.



*Mengeksplorasi harapan klien bersedia terlibat dalam terapi.* Terapis dan co-terapis membagikan kertas dan menugaskan kepada seluruh Klien untuk menuliskan harapan masing-masing dari mereka terlibat dalam kegiatan terapi. Secara bergantian Klien ditugaskan untuk membacakan harapan mereka terlibat pada kegiatan intervensi. Setiap harapan positif yang diungkapkan oleh Klien diberikan apresiasi positif dan dukungan oleh terapis maupun Klien kelompok lainnya guna membangun keterlibatan dan mendorong optimisme Klien dan komitmen untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

c) Umpan balik (15 menit)

Para klien dalam kelompok diberi kesempatan untuk bertanya dan mengungkapkan kesan terhadap aktivitas yang telah dilakukan.

d) Penutup (5 menit)

Kesimpulan proses dan hasil yang dicapai sepanjang sesi pertemuan antara terapis, co-terapis dan klien dalam kelompok. Terapis memberikan dorongan kepada para klien dalam kelompok terapi untuk berpartisipasi dalam kegiatan lebih lanjut. Selanjutnya, terapis menginformasikan rencana pelaksanaan terapi sesi 2.

**Sesi 2 : *Understanding Aggressive***

**Tujuan :**

1. Klien memperoleh pemahaman komprehensif terkait perilaku agresif, berbagai bentuknya, penyebab serta dampaknya bagi diri sendiri maupun orang lain
2. Terbentuknya kewaspadaan tentang faktor internal dan eksternal yang menyebabkan seseorang berperilaku agresif dan menjadi korban (mendapat perlakuan agresif dari orang lain).
3. Terapis mendorong terbentuknya pemahaman dan kesadaran baru pada diri setiap Klien tentang efek negatif berperilaku agresif baik untuk diri sendiri maupun orang lain.
4. Terbangunnya kemampuan untuk introspeksi diri dan mempertimbangkan kembali efek dari bersikap agresif dalam keseharian sehingga mereka dapat secara sadar meminimalisir kemunculannya

**Durasi : 85 Menit**

Alat & Bahan :

1. Slide Power Point yang berisi materi tentang definisi agresivitas, jenis agresivitas, bentuk-bentuk perilaku agresif, faktor-faktor internal dan eksternal yang menyebabkan reaksi agresivitas, dampak perilaku agresif
2. Kertas HVS
3. Alat tulis

Tahapan :

a) Pembukaan (5 Menit)

Terapis dan co-terapis perlu menyampaikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 1). Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 2.

b) Kegiatan Kelompok (50 Menit)

*Pengenalan agresivitas.* Terapis melalui metode ceramah dengan bantuan power point, menyampaikan kepada para klien tentang definisi agresivitas, jenisnya, penyebab reaksi agresif secara internal dan eksternal, serta dampak agresivitas bagi diri sendiri maupun orang lain. Setelah psikoedukasi dilakukan, terapis memberi kesempatan kepada para klien untuk mengajukan pertanyaan terkait hal-hal yang kurang mereka pahami.

*Mengevaluasi pemahaman dan pemaknaan klien tentang agresivitas.* Pada tahap ini klien dilibatkan untuk menonton video edukatif bertema agresivitas. Setelah itu, Terapis menugaskan kepada masing-masing Klien untuk mencatat beberapa yang mereka analisa dari video yang ditayangkan seperti bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh tokoh dalam video, penyebabnya, dampaknya, akibat yang ditimbulkan dan pemaknaan mereka terhadap perilaku agresif yang diperankan oleh tokoh dalam video tersebut. Terapis melakukan evaluasi terkait pemahaman dan pemaknaan yang didapatkan oleh Klien terkait agresivitas setelah menonton video tersebut. Evaluasi dilakukan dengan bertanya secara bergantian kepada seluruh Klien, adapun jawaban yang tepat, serta pemaknaan yang mengarah kepada munculnya kesadaran untuk mewaspadaai penyebab dan dampak agresivitas akan diapresiasi dan diberikan pujian.

*Membangun intorpeksi secara sadar pada pengalaman sehari-hari berperilaku agresif dan dampak yang ditimbulkan.* Klien dalam kelompok dilibatkan pada penugasan untuk mengidentifikasi pengalaman mereka terlibat dalam perilaku agresif. Aktivitas identifikasi ini terdiri dari mencatat faktor internal dan faktor eksternal apa yang mendorong dirinya memunculkan respon agresif dalam kehidupan sehari-hari, bentuk perilaku agresif apa yang mereka lakukan serta dampak apa yang terjadi pada diri mereka sendiri maupun orang lain. Setelah itu, klien dalam kelompok ditugaskan untuk menyampaikan secara bergantian pengalaman berperilaku agresif yang telah mereka tuliskan tersebut. Aktivitas ini dimaksudkan untuk memudahkan Klien melakukan intropeksi secara sadar faktor internal dan eksternal yang membuat mereka memunculkan respon agresif serta membangun kewaspadaan terhadap dampaknya. Selain itu sebagai sarana berbagi pengalaman anatar sesama Klien dan belajar dari pengalaman tersebut.

Terapis dan co-terapis kemudian melibatkan klien dalam kelompok untuk melakukan diskusi dan merangkum terkait dampak berperilaku agresif setelah mempelajari pengalaman satu sama lain. Hal ini dilakukan untuk mendorong munculnya kesadaran pada diri klien bahwa perilaku agresif memunculkan banyak dampak merugikan bagi diri sendiri maupun oranglain dan lingkungan, sehingga hal tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi mereka untuk mulai meminimalisir respon-respon agresif ketika berinteraksi di lingkungan sosial.

c) Umpan balik (15 Menit)

Selanjutnya, Terapis menugaskan secara bergantian kepada klien dalam kelompok untuk memberikan tanggapan dan kesan terhadap proses terapi pada sesi 2. Selain itu, klien juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang dipandang belum terselesaikan atau kurang mereka pahami berkaitan tentang aktivitas pada sesi 2. Terapis, co-terapis dan klien lain dalam kelompok diperbolehkan menanggapi terhadap pertanyaan yang diajukan.

d) Penutup (5 Menit)

Terapis merangkum dan menyampaikan ulang tentang hasil-hasil yang diperoleh selama proses terapi pada sesi 2. Selanjutnya terapis menginformasikan kepada Klien jadwal terapi sesi 3.

### Sesi 3 : *Understanding Empathy*

Tujuan :

1. Klien memahami tentang makna empati, bentuk-bentuk penerapan empati terhadap orang lain
2. Klien memunculkan perspsi/pemaknaan positif tentang perilaku empati

Durasi : 85 Menit

Alat & Bahan :

1. Slide Power Point yang berisi materi definisi empati, jenis-jenisnya dan contoh penerapannya (melalui video edukatif).
2. Kertas
3. Alat tulis

Tahapan :

a) Pembukaan (5 menit)

Ketika membuka kegiatan, setelah menyampaikan salam dan sapaan terapis menginformasikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 2). Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 3.

b) Kegiatan Kelompok (50 menit)

*Pengenalan konsep empati.* Terapis melalui metode ceramah dengan bantuan power point, mengedukasi Klien terkait konsep empati yang terdiri dari understanding feeling (Empati Kognitif), feeling of sadness (Empati Afektif). Setelah psikoedukasi dilakukan, terapis memberi kesempatan kepada para klien untuk mengajukan pertanyaan terkait hal-hal yang kurang mereka pahami.

*Mengevaluasi pemahaman dan pemaknaan klien tentang empati.* Pada tahap ini klien dilibatkan untuk menonton video edukatif bertema empati. Setelah itu, terapis menugaskan kepada masing-masing Klien untuk mencatat beberapa hal yang mereka analisa dari video yang ditayangkan seperti, bentuk penerapan empati yang dilakukan oleh tokoh dalam video, dampak dari penerapannya dan pemaknaan mereka terhadap perilaku empati yang diperankan oleh tokoh dalam video tersebut. Terapis melakukan evaluasi terkait pemahaman dan pemaknaan yang didapatkan oleh Klien terkait empati setelah menonton video edukatif. Evaluasi dilakukan dengan bertanya secara bergantian kepada seluruh Klien, adapun jawaban yang tepat, serta pemaknaan

positif yang mengarah kepada munculnya kesadaran bahwa empati adalah respon adaptif yang berguna untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari akan diapresiasi dan diberikan pujian.

c) Umpan balik (15 menit)

Selanjutnya, Terapis menugaskan secara bergantian kepada klien dalam kelompok untuk memberikan tanggapan dan kesan terhadap proses terapi pada sesi 3. Selain itu, klien juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang dipandang belum terselesaikan atau kurang mereka pahami berkaitan tentang aktivitas pada sesi 3. Terapis, co-terapis dan klien lain dalam kelompok diperbolehkan menanggapi terhadap pertanyaan yang diajukan.

d) Penutup (5 Menit)

Terapis merangkum dan menyampaikan ulang tentang hasil-hasil yang diperoleh selama proses terapi pada sesi 3. Selanjutnya terapis menginformasikan kepada Klien jadwal terapi sesi 4.

**Sesi 4 : *Cognitive role taking skills***

**Tujuan :**

1. Klien mampu menerapkan keterampilan empati kognitif yaitu decoding emotional yaitu menafsirkan pikiran, reaksi emosi dan kebutuhan emosional orang pada situasi mengalami agresivitas fisik, agresivitas verbal, kemarahan dan permusuhan berdasarkan ekspresi verbal dan bahasa tubuh
2. Klien lebih objektif memahami kondisi psikologis dan emosional orang lain dalam situasi interaksi
3. Klien terdorong untuk menurunkan keterlibatan pada berperilaku agresif ketika menyikapi situasi interaksi sehari-hari

**Durasi : 85 Menit**

**Alat & Bahan :**

1. 12 Kartu yang berisi gambar reaksi agresivitas dalam situasi interaksi sehari-hari
2. Kertas HVS
3. Alat Tulis

Tahapan :

a) Pembukaan (5 menit)

Ketika membuka kegiatan, setelah menyampaikan salam dan sapaan terapis menginformasikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 3). Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 4.

b) Kegiatan Kelompok (50 menit)

*Berlatih kemampuan decoding emosi.* Pada tahap ini, secara bergantian setiap klien akan diberikan kartu yang didalamnya menggambarkan situasi interaksi tertentu. Adapun tokoh-tokoh pada gambar tersebut mengekspresikan emosi melalui kalimat tertentu dan bahasa tubuh/mimik yang memiliki maksud tertentu. Tugas klien adalah menghayati situasi pada setiap gambar, serta menafsirkan secara tepat dan menuliskan dalam sebuah kertas terkait kemungkinan-kemungkinan isi pikiran, reaksi emosi dan kebutuhan emosional tokoh dalam gambar dan tindakan yang tepat untuk merespon situasi tersebut. Adapun jawaban klien yang mengarah pada respon empatik akan diapresiasi. Keterampilan ini dilatih secara berulang hingga setiap klien memahami cara penerapannya dan menunjukkan tanda-tanda kemampuan penerapan empati kognitif.

c) Umpan balik (15 menit)

Terapis menugaskan secara bergantian kepada klien dalam kelompok untuk memberikan tanggapan dan kesan terhadap proses terapi pada sesi 4. Selain itu, klien juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang dipandang belum terselesaikan atau kurang mereka pahami berkaitan tentang aktivitas pada sesi 4. Terapis, co-terapis dan klien lain dalam kelompok diperbolehkan menanggapi terhadap pertanyaan yang diajukan.

d) Penutup (5 Menit)

Terapis menyimpulkan hasil-hasil yang diperoleh oleh klien selama mengikuti terapi sesi 4. Selanjutnya terapis menginformasikan kepada Klien jadwal terapi sesi 5.

**Sesi 5 : Affective role taking skills**

**Tujuan :**

1. Klien mampu menerapkan keterampilan empati afektif yaitu merasakan emosi oranglain pada situasi tertentu (yaitu ketika diperlakukan secara empatik)
2. Klien menumbuhkan kesadaran bahwa dengan merasakan emosi orang lain pada situasi tertentu akan mengarahkan kepada pilihan sikap yang lebih objektif, tidak mengutamakan keegoisan dan cenderung menstimulasi diri untuk terlibat pada perilaku yang baik (prososial) sebaliknya, menurunkan minat untuk berperilaku agresif ketika menanggapi situasi

**Durasi : 85 Menit**

**Alat & Bahan :**

1. Kartu perilaku empati
2. Kertas HVS
3. Alat Tulis

**Tahapan :**

**a) Pembukaan (5 menit)**

Ketika membuka kegiatan, setelah menyampaikan salam dan sapaan terapis menginformasikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 4). Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 5.

**b) Kegiatan Kelompok (50 menit)**

*Berlatih kemampuan merasakan emosi orang lain pada situasi tertentu. Pada aktivitas ini terapis menyajikan kartu berisi satu kata yang mengandung unsur respon empatik yang diperoleh oleh seseorang. Hal ini dilakukan agar klien yang terbiasa melakukan agresivitas dalam keseharian berlatih merasakan emosi dari sebuah tindakan empatik. Misalnya:*

*“dibantu ketika kesulitan mengerjakan tugas sekolah”*

*“dihibur saat bersedih”,*

*“dibela saat diolok, dipermalukan atau dihina oleh oranglain”,*

*“dilindungi oleh teman ketika akan mendapatkan kekerasan fisik dari orang lain”,*

*“diajak untuk berkomunikasi dan beraktivitas bersama ketika teman yang lain bersikap acuh-tak acuh”*

Selanjutnya, terapis menugaskan kepada klien untuk mengidentifikasi apa yang akan dipikirkan dan dirasakan orang yang mendapatkan respon empatik tersebut. Adapun jawaban yang mengarah pada pemaknaan secara sadar bahwa diperlakukan secara empatik menjadi pengalaman yang memunculkan persepsi positif dan perasaan positif bagi diri sendiri dan oranglain akan diapresiasi. Keterampilan ini dilatih secara berulang hingga setiap klien memahami cara penerapannya dan menunjukkan tanda-tanda kemampuan penerapan empati afektif.

c) Umpan balik (15 menit)

Terapis menugaskan secara bergantian kepada klien dalam kelompok untuk memberikan tanggapan dan kesan terhadap proses terapi pada sesi 5. Selain itu, klien juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang dipandang belum terselesaikan atau kurang mereka pahami berkaitan tentang aktivitas pada sesi 5. Terapis, co-terapis dan klien lain dalam kelompok diperbolehkan menanggapi terhadap pertanyaan yang diajukan.

d) Penutup (5 Menit)

Terapis menyimpulkan hasil-hasil yang diperoleh oleh klien selama mengikuti terapi sesi 5. Selanjutnya terapis menginformasikan kepada Klien jadwal terapi sesi 6.

**Sesi 6 : Mengembangkan *hidup yang menyenangkan (pleasant life)***

**Tujuan :**

1. Klien mengakui dan mentolerir ketidakpuasan akibat kegagalan membangun hubungan sosial yang sehat setelah mempelajari keterlibatannya pada pengalaman berperilaku empati di masalah
2. Klien menumbuhkan kesadaran bahwa mengekspresikan agresif bertolakbelakang dengan nilai-nilai kesopanan dan standar masyarakat sehingga terdorong untuk meminimalisir respon agresif dalam keseharian.
3. Klien menumbuhkan kemauan untuk mengulang kembali pengalaman berperilaku empati setelah mengingat kemampuannya dalam menerapkannya dan emosi positif yang ia rasakan sebagai konsekuensi dari penerapan empati di masalah
4. Klien mampu mengidentifikasi hal-hal dalam hidupnya yang dapat menunjang upaya menerapkan perilaku yang lebih empatik



5. Klien mampu memaknai empati sebagai kekuatan positif yang dapat difungsikan untuk membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan perasaan berharga serta image positif bagi dirinya

Durasi : 85 Menit

Alat & Bahan :

1. Kertas HVS
2. Alat Tulis
3. Lembar Homework I

Tahapan :

- a) Pembukaan (5 Menit)

Ketika membuka kegiatan, setelah menyampaikan salam dan sapaan terapis menginformasikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 5). Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 6.

- b) Kegiatan kelompok (50 Menit)

- 1) Pada tahap ini, terapis menugaskan kepada klien untuk mengidentifikasi dan menuliskan faktor-faktor apa saja dalam dirinya yang membuatnya kerap kali mengalami kegagalan dalam hubungan interpersonal yang sehat sehingga terlibat dalam berbagai respon agresivitas dan berakibat memunculkan problem dalam dirinya saat ini (misalnya: ketidak akrahan dengan rekan disekolah, *image negatif* sebagai anak yang nakal, perasaan kesepian, ketidaknyamanan berada di lingkungan sekolah- keinginan untuk membolos, dsb). Setiap klien juga ditugaskan untuk menuliskan reaksi agresivitas yang mereka munculkan diikuti konsekuensi yang mereka dapatkan dari lingkungan
- 2) Klien dibimbing untuk berdiskusi tentang perilaku agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresi fisik, & agresi verbal berdasarkan nilai-nilai norma kesopanan dan norma sosial di masyarakat. Aktivitas ini mengarah kepada tujuan memunculkan kesadaran bahwa perilaku agresif sulit untuk diterima dan menjadikan pelakunya mengalami kegagalan dalam hubungan interpersonal.

- 3) Selanjutnya, klien dibimbing membangun harapan untuk mengubah perilaku kearah yang lebih positif. Klien diarahkan pada aktivitas mengingat dan menuliskan pengalaman masalah dimana ia mampu menerapkan respon empatik kepada oranglain, memaknai alasan ia menerapkannya dan emosi positif dan konsekuensi menyenangkan apa yang menyertai ketika ia mampu menerapkan sikap empatik tersebut
  - 4) Klien dibimbing untuk mengidentifikasi dan menemukan kembali hal baik apa dalam dirinya yang mampu mendorongnya terlibat dalam perilaku empatik yang sebenarnya mampu ia lakukan akan tetapi jarang ia terapkan sehingga menyebabkan ia sering gagal dalam hubungan interpersonal yang adaptif.
  - 5) Klien diarahkan untuk mengidentifikasi hal apa dalam kehidupannya yang dapat menunjang upayanya mulai menerapkan perilaku yang lebih empatik. Selanjutnya ia diajak mensyukuri peluang-peluang tersebut.
  - 6) Klien dibimbing untuk membangun harga diri karena menemukan kekuatannya kembali dan mengenali peluang-peluang untuk berperilaku empati.
  - 7) Sebagai penugasan diakhir sesi, klien ditugaskan selama 3-4 hari untuk mengenali dan mencatat berbagai respon empati yang ia dapatkan dari lingkungannya (orang-orang disekitarnya), serta memaknai emosi positif yang muncul
- c) Umpan balik (15 Menit)
- Terapis menugaskan secara bergantian kepada klien dalam kelompok untuk memberikan tanggapan dan kesan terhadap proses terapi pada sesi 6. Selain itu, klien juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang dipandang belum terselesaikan atau kurang mereka pahami berkaitan tentang aktivitas pada sesi 6. Terapis, co-terapis dan klien lain dalam kelompok diperbolehkan menanggapi terhadap pertanyaan yang diajukan.
- d) Penutup ( 5 Menit)
- Terapis menyimpulkan hasil-hasil yang diperoleh oleh klien selama mengikuti terapi sesi 6. Selanjutnya terapis menginformasikan kepada Klien jadwal terapi sesi 7.

## **Sesi 7 : Mengarahkan Keterikatan pada Hidup (*engaged life*)**

Tujuan :

1. Klien dapat mengenali potensi khas dalam diri mereka yang dapat disalurkan secara empati
2. Klien menumbuhkan keyakinan bahwa mereka memiliki potensi yang dapat disalurkan secara empati dan difungsikan untuk memperbaiki image mereka dilingkungan menjadi lebih positif dan membuat hidup mereka lebih berharga.
3. Klien menumbuhkan ketertaikan untuk menjadikan respon empatik dalam keseharian sebagai cara untuk merasakan pengalaman interaksi yang positif dan memberi konsekuensi emosi positif serta persepsi diri yang lebih baik tentang diri sendiri

Durasi : 85 Menit

Alat & Bahan :

1. Kertas HVS
2. Alat Tulis
3. Lembar Homework II

Tahapan :

a) Pembukaan (5 menit)

Ketika membuka kegiatan, setelah menyampaikan salam dan sapaan terapis menginformasikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 6). Kemudian melakukan evaluasi secara bergiliran kepada klien terhadap *homework* yang diberikan diakhir sesi 6. Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 7.

b) Kegiatan Kelompok (50 menit)

- 1) Terapis memperkenalkan konsep *strength signature* sebagai sebuah kekuatan atau potensi positif yang khas terdapat pada dalam diri dan dapat diterapkan untuk menunjang kehidupan dan fungsi individu di kehidupan sehari-hari
- 2) Terapis mengarahkan klien untuk mengenal 3-7 kelebihan dalam dirinya yang masing-masing dapat ia ubah kedalam perilaku konkret dan disalurkan secara empatik kepada orang-orang disekitarnya ketika berada dalam situasi interaksi,

agar ia terlibat lebih adaptif dan perilaku agresifnya dapat tergantikan/diminimalisir kemunculannya (VA,PA,H,A)

3) Selanjutnya klien ditugaskan untuk mengidentifikasi persepsi yang ia yakini tentang *signature strength*nya, lalu membuat list emosi positif dan pengalaman positif apa yang berpeluang dapat klien rasakan dengan penerapan “*signature strength*” yang ia miliki serta pada situasi seperti apa “*signature strength*” tersebut dapat difungsikan/dialurkan secara empatik untuk menggantikan respon agresif (VA,PA,H,A).

4) Selanjutnya pada *homework* diluar sesi, terapis menugaskan selama kurang lebih 1 minggu untuk mencobakan *signature strength* dalam keseharian sebagai respon empatik di situasi interaksi yang tepat, klien diminta untuk melaporkan persepsi yang ia munculkan tentang kemampuannya dalam menerapkannya, dan menganalisa emosi positif dan perubahan respon positif apa yang ia dapatkan dari orang sekitar (lingkungan) setiap kali ia menerapkannya. Adapun sebelum homework dilakukan, pada sesi klien juga diperbolehkan untuk merencanakan terlebih dahulu perilaku empatik apa yang paling ingin ia terapkan dalam homework yang akan ia lakukan. Homework akan dievaluasi pada sesi selanjutnya.

c) Umpan balik (15 menit)

Terapis menugaskan secara bergantian kepada klien dalam kelompok untuk memberikan tanggapan dan kesan terhadap proses terapi pada sesi 7. Selain itu, klien juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang dipandang belum terselesaikan atau kurang mereka pahami berkaitan tentang aktivitas pada sesi 7. Terapis, co-terapis dan klien lain dalam kelompok diperbolehkan menanggapi terhadap pertanyaan yang diajukan.

d) Penutup (5 Menit)

Terapis menyimpulkan hasil-hasil yang diperoleh oleh klien selama mengikuti terapi sesi 7. Selanjutnya terapis menginformasikan kepada Klien jadwal terapi sesi 8.

**Sesi 8** : Membimbing Hidup yang Bermakna (*Pursuit of meaning*)

**Tujuan** :

1. Klien menumbuhkan minat untuk terlibat menyalurkannya secara empati dalam ruang lingkup yang lebih luas dan kepentingan lingkungan yang lebih beragam karena menyadari keuntungan-keuntungan dari penerapannya.
2. Klien meningkatkan intensitas keterlibatan pada perilaku-perilaku yang mengarah kepada respon empatik di situasi sosial yang beragam, dimana hal ini secara tidak langsung membuat subjek cenderung prososial dan mengurangi kebiasaannya memunculkan respon-respon agrsif.
3. Keterlibatan pada penerapan empati dalam ruang lingkup yang lebih luas memperkuat persepsi yang semakin positif tentang kemampuan diri menjalin relasi sosial yang adaptif & menilai kehadiran mereka bermanfaat bagi lingkungan dan memberikan konsekuensi emosi positif bagi diri.
4. Klien dapat menumbuhkan kesadaran tentang nilai-nilai positif dalam masyarakat yang dapat mereka aplikasikan dari keterlibatan mereka pada perilaku empatik.
5. Klien berkomitmen untuk menjadikan respon empatik dalam keseharian sebagai cara untuk merasakan pengalaman positif dan emosi positif.

**Durasi** : 85 Menit

**Alat & Bahan** :

1. Kertas HVS
2. Alat Tulis
3. Lembar Homework III

**Tahapan** :

a) Pembukaan (5 menit)

Ketika membuka kegiatan, setelah menyampaikan salam dan sapaan terapis menginformasikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 7), kemudian melakukan evaluasi secara bergiliran kepada klien terhadap *homework* yang diberikan diakhir sesi 7. Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 8.

b) Kegiatan Kelompok (50 menit)

- 1) *Aktivitas untuk meningkatkan pemaknaan pada penerapan empati sebagai pengalaman positif.* Setelah penugasan yang diberikan pada sesi sebelumnya,

pada sesi ini terapis melibatkan klien dalam aktivitas diskusi untuk mendorong munculnya kesadaran bahwa mereka pada dasarnya mampu dan telah menemukan cara untuk mengatasi masalah interpersonal, membangun relasi yang lebih positif dengan teman dan membuat mereka merasa lebih baik dari sebelumnya munculnya emosi positif dan perasaan berharga setelah keberhasilan mereka secara konsisten menerapkan kebiasaan positif merespon situasi secara empati dan meminimalisir kebiasaan buruk yaitu merespon secara agresif

- 2) Setelah diskusi hasil penugasan, klien dilibatkan untuk memaknai nilai-nilai apa dalam masyarakat dan agama yang mampu mereka terapkan dengan baik melalui keterlibatan pada perilaku empati.
  - 3) Terapis menugaskan kepada klien selama beberapa hari untuk menerapkan keterampilan empati dalam ruang lingkup yang jauh lebih luas, misalnya merasakan pengalaman menerapkan empati dalam lingkup untuk berkontribusi pada kepentingan keluarga, masyarakat dan sekolah. Kemudian membuat pemaknaan subjektif tentang keterlibatan mereka
  - 4) Setelah penugasan, terapis mendorong munculnya intropeksi secara sadar dengan menugaskan klien untuk menuliskan berbagai alasan mengapa mereka perlu secara berkelanjutan menerapkan keterampilan empati baik dalam lingkup pertemanan maupun dalam lingkup masyarakat yang lebih luas.
  - 5) Terapis mengapresiasi perubahan klien kearah perilaku empati.
- c) Umpan balik (15 menit)
- Terapis menugaskan secara bergantian kepada klien dalam kelompok untuk memberikan tanggapan dan kesan terhadap proses terapi pada sesi 8. Selain itu, klien juga diberi kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang dipandang belum terselesaikan atau kurang mereka pahami berkaitan tentang aktivitas pada sesi 8. Terapis, co-terapis dan klien lain dalam kelompok diperbolehkan menanggapi terhadap pertanyaan yang diajukan.
- d) Penutup (5 Menit)
- Terapis menyimpulkan hasil-hasil yang diperoleh oleh klien selama mengikuti terapi sesi 8. Selanjutnya terapis menginformasikan kepada Klien jadwal terapi sesi 9.

## Sesi 9: Terminasi

Tujuan :

1. Mengakhiri rangkaian aktivitas EST dan memotivasi klien untuk menerapkan keterampilan meminimalisir dorongan agresifitas dengan bersikap empati dalam kehidupan sehari-hari.
2. Mengevaluasi keefektifitasan EST dengan melakukan posttest untuk mengukur penurunan agresivitas yang terjadi pada diri Klien setelah mengikuti kegiatan EST, memberikan manipulation checklist dan evaluasi pelaksanaan EST.

Durasi : 85 Menit

Alat & Bahan : Lembar evaluasi Pelaksanaan EST dan *The Buss and Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ)

Tahapan :

a) Pembukaan (5 menit)

Ketika membuka kegiatan, setelah menyampaikan salam dan sapaan terapis menginformasikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya (pertemuan 8). Kemudian melakukan evaluasi secara bergiliran kepada klien terhadap *homework* yang diberikan diakhir sesi 8. Selanjutnya menyampaikan tujuan, manfaat dan gambaran umum aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi 9.

b) Kegiatan Kelompok (50 menit)

Pada sesi ini terapis mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan pada EST mulai pertemuan 1-8. Untuk melakukan evaluasi, terapis memberikan kesempatan kepada setiap klien untuk memberikan tanggapan, komentar, kesan-kesan terhadap pelaksanaan EST yang berlangsung sejak pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir.

Selanjutnya terapis dan co-terapis menugaskan kepada seluruh Klien untuk mengisi kuisioner dan BPAQ, *Manipulation Checklist* EST, Lembar evaluasi Pelaksanaan EST.

c) Penutup (5 Menit)

Terapis menyimpulkan hasil-hasil yang diperoleh oleh klien selama mengikuti EST. Selanjutnya terapis mengucapkan terima kasih dan memotivasi perubahan positif pada diri Klien dalam hal peningkatan keterlibatan pada empati dan

penurunan respon agresivitas dalam berinteraksi sehari-hari. Terakhir terapis menutup dengan berdoa dan mengucapkan salam.





## **BAGIAN IV**

### **PENUTUP**

*Empathy Strength Therapy* untuk menurunkan agresivitas pada remaja dapat dilakukan oleh psikolog, maupun guru yang mampu memahami langkah-langkah dan mengatur jalannya proses terapi. Selain itu, diperlukan kemampuan untuk menunjukkan empati kepada anak yang terlibat pada proses terapi. Diperlukan latihan yang berulang bagi terapis untuk membantu meningkatkan kompetensi, menunjang kelancaran pelaksanaan proses terapi dan membantu tercapainya target perubahan perilaku pada anak yang dilibatkan dalam sesi.

Terapi ini dilakukan secara kelompok sehingga perlu mempertimbangkan beberapa hal seperti terapis dan co-terapis yang kompeten dan kerjasama yang baik dalam pelaksanaannya, komitmen anggota serta lingkungan yang kondusif dan peralatan yang menunjang berjalannya aktivitas terapi. Keseluruhan tersebut dinilai mampu menunjang kelancaran proses terapi.

Terapi ini dikembangkan dengan tujuan menurunkan agresivitas pada remaja. Terapi ini dimodifikasi dengan menyesuaikan tahap perkembangan, proses kognitif dan perkembangan emosi pada remaja. Selain itu juga dengan memperhatikan kepentingan perubahan proses kognitif, emosi hingga perubahan perilaku pada sesi-sesi pelaksanaannya. Namun demikian, terapi ini dapat dijadikan sebagai upaya preventif untuk mencegah keterlibatan anak pada agresivitas dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Belacchi, C., & Farina, E. (2010). Prosocial/hostile roles and emotion comprehension in preschoolers. *Aggressive Behavior*, 36(6), 371–389. <https://doi.org/10.1002/ab.20361>
- Belacchi, C., & Farina, E. (2012). Feeling and thinking of others: affective and cognitive empathy and emotion comprehension in prosocial/hostile preschoolers. *Aggressive Behavior*, 38(2), 150–165. <https://doi.org/10.1002/ab.21415>
- Caravita, S. C. S., Di Blasio, P., & Salmivalli, C. (2009). Unique and interactive effects of empathy and social status on involvement in bullying. *Social Development*, 18(1), 140–163. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00465.x>
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. (S. Dobin, Ed.) (8th ed.). United States of America: Brooks / Cole, Cengage Learning.
- DeLara, E. (2000). Adolescents perceptions of safety at school and their solutions for enhancing safety and reducing school violence: a rural case study. *The Educational Resources Information Center*.
- Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children aggressive behavior. *Child Development*, 51(1), 162–170. <https://doi.org/10.2307/1129603>
- Feshbach, D, N. (1975). Empathy in children: some theoretical and empirical considerations. *Social Science Collections*, 5(2), 25–30.
- Grossman, D. C., Neckerman, H. J., Koepsell, T. D., Liu, P., Asher, K. N., Beland, K., Rivara, F. P. (1997). Effectiveness of a violence prevention curriculum among children in elementary school, 277(20), 1605–1611. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03540440039030>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development Implications for Caring and Justice* (1st ed.). New York: Cambridge University Press.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending : A systematic review and meta-analysis. *Aggressive and Violent Behavior*, 9, 441–476. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.03.001>
- Lovett, B. J., & Sheffield, R. A. (2007). Affective empathy deficits in aggressive children and adolescents : a critical review. *Clinical Psychology Review*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.03.003>
- Magyar-moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive psychological interventions in counseling : what every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 1–50. <https://doi.org/10.1177/0011000015573776>
- Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and

- externalizing / antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), 324–344. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.324>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 239–263. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Pepler, D. J., & Craig, W. M. (1995). A peek behind the fence: naturalistic observations of aggressive children with remote audiovisual recording. *Developmental Psychology*, 31(4), 548–553. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.4.548>
- Reza, M., Bordbar, F., & Faridhosseini, F. (2011). Psychoeducation for bipolar mood disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 4(1), 323–344. [https://doi.org/10.1016/s1876-2018\(11\)60286-4](https://doi.org/10.1016/s1876-2018(11)60286-4)
- Roberts, W., & Strayer, J. (1996). Empathy, emotional expressiveness, and prosocial behavior. *Child Development*, 67(2), 449–470. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01745.x>
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263. <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>
- Seligman, M. E. P., & Rashid, T. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.8.774>
- Seligman, M. E. P., & Steen, T. A. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with asperger syndrome or high functioning autism and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175. <https://doi.org/10.1023/b:jadd.0000022607.19833.00>

### Blueprint Sesi *Empathy-Strength Therapy* (EST)

SESI	ATIVITAS (X)	Tujuan	Alat dan bahan penunjang aktivitas	TARGET PADA VARIABEL Y (PENURUNAN AGRESIVITAS)
I	<p><b><i>Fase Persiapan &amp; Pembentukan</i></b></p> <p>a) Perkenalan antar terapis, co-terapis dan klien</p> <p>b) Menyampaikan pokok-pokok kegiatan yang akan dilakukan, alasan klien dilibatkan dalam aktivitas terapi kelompok berdasarkan hasil asesmen dan kepentingan untuk perubahan perilaku</p> <p>c) Memperkenalkan program EST yang terdiri dari pemaparan tentang definisi EST, manfaat, tujuan dan kegunaannya dalam perkembangan kearah yang lebih positif dan optimal dalam fungsi psikososial setelah mengikutinya</p> <p>d) Penjelasan tentang peran terapis dan co-terapis dalam pelaksanaan EST</p> <p>e) Menyampaikan dan menyepakati ulang peraturan yang berlaku dalam EST</p> <p>f) Mengeksplorasi harapan klien bersedia terlibat dalam EST</p>	<p>8. Klien dan terapis saling mengenal</p> <p>9. Klien menyetujui bahwa kegiatan terapi yang akan diikuti menjadi kebutuhan mereka saat ini dan memiliki manfaat perubahan perilaku kearah lebih positif</p> <p>10. Klien mengetahui peran terapis</p> <p>11. Klien memahami mengenai gambaran aktivitas, tujuan, manfaat dan aturan yang berlaku dalam terapi kelompok yang dilakukan</p> <p>12. Hubungan antar Klien dan terapis menjadi akrab</p> <p>13. Seluruh anggota kelompok menyampaikan harapan yang mengindikasikan perubahan ke arah yang lebih positif</p> <p>14. Seluruh anggota kelompok berkomitmen untuk kooperatif</p>	<p>1. Slide Power Point yang berisi profil terapis dan deskripsi penerapan EST</p> <p>2. Lembar peraturan</p> <p>3. Kertas HVS</p> <p>4. Alat tulis</p>	<p>a) Klien dan terapis saling mengenal (<b>Kognitif</b>)</p> <p>b) Klien mengembangkan persepsi bahwa kegiatan terapi yang dilakukan menjadi kebutuhan mereka saat ini dan memiliki manfaat perubahan perilaku kearah lebih positif (<b>Kognitif</b>)</p> <p>c) Klien membangun kesadaran bahwa sesi dan aktivitas dalam EST mampu menjadi sebuah intervensi untuk meningkatkan kemampuan empati mereka (<b>Kognitif</b>)</p> <p>d) Klien membangun persepsi positif terhadap terapis &amp; co-terapis dan kepercayaan terhadap peran terapis &amp; co-terapis dalam EST memfasilitasi mereka untuk belajar meningkatkan keterampilan empati (<b>Kognitif, Afektif</b>)</p> <p>e) Klien mempersepsi secara positif bahwa peraturan yang disusun dan disepakati menunjang kenyamanan mereka dalam sesi EST dan perubahan mereka menjadi lebih adaptif setelah mengikuti EST (<b>Kognitif</b>)</p> <p>f) Klien membangun kesadaran yang mengarah kepada EST memfasilitasi mereka untuk berubah kearah yang lebih positif (<b>Kognitif</b>)</p>

		mengikuti sesi terapi hingga akhir.		
II	<p><b><i>Understanding Aggressive</i></b></p> <p>a) Pengenalan Agresivitas (memperkenalkan definisi, jenis, penyebab internal dan eksternal munculnya reaksi agresif, dampak agresivitas)</p> <p>b) <i>Mengevaluasi pemahaman dan pemaknaan klien tentang agresivitas.</i> Pada tahap ini klien dilibatkan untuk menonton video edukatif bertema agresivitas. Terapis melakukan evaluasi terkait pemahaman dan pemaknaan yang didapatkan oleh partisipan terkait agresivitas setelah menonton video tersebut.</p> <p>c) Terapis membimbing klien pada aktivitas membangun intorpeksi secara sadar pada pengalaman sehari-hari berperilaku agresif dan dampak yang ditimbulkan. Selanjutnya mendiskusikannya</p>	<p>1. Klien memperoleh pemahaman komperhensif terkait perilaku agesif, berbagai bentuknya, penyebab serta dampaknya bagi diri sendiri maupun oranglain</p> <p>2. Terbentuknya kewaspadaan tentang faktor internal dan eksternal yang menyebabkan seseorang berperilaku agresif dan menjadi korban (mendapat perlakuan agresif dari orang lain).</p> <p>3. Terapis mendorong terbentuknya pemahaman dan kesadaran baru pada diri setiap Klien tentang efek negatif berperilaku agresif baik untuk diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4. Terbangunnya kemampuan untuk intropeksi diri dan mempertimbangkan kembali efek dari bersikap agresif dalam</p>	<p>4. Slide Power Point yang berisi materi tentang definisi agresivitas, jenis agresivitas, bentuk-bentuk perilaku agresif, faktor-faktor internal dan eksternal yang menyebabkan reaksi agresivitas, dampak perilaku agresif</p> <p>5. Kertas HVS</p> <p>6. Alat tulis</p>	<p>a) Keseluruhan materi mengarah kepada terbentuknya pemahaman yang lebih komprehensif tentang agresivitas <b>(Kognitif)</b></p> <p>b) Mempelajari faktor internal dan faktor eksternal yang mendorong munculnya agresivitas memunculkan <i>insight</i> pada diri klien untuk mengevaluasi aspek-aspek dalam dirinya dan mewaspadaai aspek-aspek di lingkungan yang rawan mendorongnya memunculkan respon agresif dalam bentuk kemarahan (A), permusuhan (H), agresi fisik (PA) dan agresi verbal (VA) <b>(Kognitif; Afektif-berkurangnya dorongan untuk berperilaku agresive dalam bentuk H,A,PA,VA)</b></p> <p>c) Pemaknaan terhadap dampak berperilaku agresif bagi diri sendiri dan orang lain yang dipelajari melalui video maupun pengalaman pribadi mendorong terbentuknya kesadaran (<i>insight</i>) bahwa perilaku agresif yang diarahkan dalam bentuk kemarahan, permusuhan, fisik maupun verbal merugikan baik secara fisik maupun psikis hal ini mengarah ke terbentuknya kesadaran bahwa perilaku agresif adalah hal yang perlu diminimalisir kemunculannya</p>

		keseharian sehingga mereka dapat secara sadar meminimalisir kemunculannya		<b>(Kognitif, Afektif- berkurangnya dorongan untuk berperilaku agresive dalam bentuk kemarahan (A), permusuhan (H), agresi fisik (PA) dan agresi verbal (VA))</b>
III	<b><i>Understanding Empathy</i></b> a) Pengenalan konsep empati kognitif dan empati afektif b) Mengevaluasi pemahaman dan pemaknaan klien tentang empati melalui tontonan video edukatif.	1. Klien memahami tentang makna empati, bentuk-bentuk penerapan empati terhadap orang lain 2. Klien memunculkan perspsi/pemaknaan positif tentang perilaku empati	1. Slide Power Point yang berisi materi definisi empati, jenis-jenisnya dan contoh penerapannya (melalui video edukatif) 2. Kertas 3. Alat tulis	a) Keseluruhan materi mengarah kepada terbentuknya pemahaman yang lebih komprehensif tentang empati <b>(Kognitif)</b> b) Terbentuknya persepsi positif tentang empati merupakan respon adaptif yang diharapkan oleh orang lain dan dinilai positif oleh lingkungan sekitar, berguna untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mendorong keterlibatan pada sikap-sikap prososial dan relasi sosial yang positif <b>(Kognitif, Afektif- dorongan untuk memperelajari keterampilan empati untuk diterapkan dalam interaksi sehari-hari)</b>
IV	<b><i>Cognitive Role Taking Skills</i></b> a) <i>Berlatih kemampuan decoding emosi.</i> Pada tahap ini, secara bergantian setiap klien akan diberikan kartu yang didalamnya menggambarkan situasi interaksi tertentu. Adapun tokoh-tokoh pada gambar tersebut mengekspresikan emosi melalui kalimat tertentu dan bahasa tubuh/mimik yang memiliki maksud tertentu. Tugas klien adalah menghayati situasi pada setiap gambar, serta menafsirkan secara tepat dan menuliskan dalam sebuah kertas terkait kemungkinan-	4. Klien mampu menerapkan keterampilan empati kognitif yaitu decoding emotional yaitu menafsirkan pikiran, reaksi emosi dan kebutuhan emosional orang pada situasi mengalami agresivitas fisik, agresivitas verbal, kemarahan dan permusuhan	1. 12 Kartu yang berisi gambar reaksi agresivitas dalam situasi interaksi sehari-hari 2. Kertas HVS 3. Alat Tulis	a) Memunculkan persepsi dalam diri klien bahwa menerapkan keterampilan menafsirkan pikiran dan perasaan orang dalam situasi interaksi akan membantu diri sendiri untuk mengevaluasi tindakan yang tepat, sehingga dapat mengatur respon secara lebih objektif dan mengontrol dorongan marah, memusuhi, kekerasan fisik maupun verbal) <b>(Kognitif, Afektif) (Goal dari aktivitas 1, 2, 3, 4)</b> b) Memunculkan insight pada diri klien bahwa penerapan keterampilan empati

	<p>kemungkinan isi pikiran, reaksi emosi dan kebutuhan emosional tokoh dalam gambar dan tindakan yang tepat untuk merespon situasi tersebut.</p> <p>Secara detail dilakukan melalui aktivitas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempelajari respon verbal dan nonverbal pada seseorang yang menjadi korban agresivitas dalam bentuk kemarahan (dimarahi, dibentak), kemudian menafsirkan isi pikiran emosi, kebutuhan emosional dan tindakan empatik dalam bentuk perilaku yang dapat dilakukan pada situasi tersebut</li> <li>2. Mempelajari respon verbal dan nonverbal pada seseorang yang menjadi korban agresivitas dalam bentuk kekerasan fisik (dipukul, ditampar, didorong, dsb), kemudian menafsirkan isi pikiran emosi, kebutuhan emosional dan tindakan empatik dalam bentuk perilaku yang dapat dilakukan pada situasi tersebut</li> <li>3. Mempelajari respon verbal dan nonverbal pada seseorang yang menjadi korban agresivitas dalam bentuk verbal (dihina, diolok, dikritik dengan tidak sopan, diancam, dsb), kemudian menafsirkan isi</li> </ol>	<p>berdasarkan ekspresi verbal dan bahasa tubuh</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Klien lebih objektif memahami kondisi psikologis dan emosional oranglain dalam situasi interaksi</li> <li>6. Klien terdorong untuk menurunkan keterlibatan pada berperilaku agresif ketika menyikapi situasi interaksi sehari-hari</li> </ol>	<p>akan mengarahkan diri sendiri untuk secara objektif menilai situasi, kemampuan ini selanjutnya akan menumbuhkan ke-pekaan terhadap kebutuhan oranglain pada situasi tertentu, dan mengarahkan ide-ide untuk merespon situasi secara adaptif (menolong, mengasihani, dsb)</p> <p><b>(Kognitif- meningkatnya pemahaman klien terkait cara mempersepsi dan menyikapi situasi interaksi terutama kondisi-kondisi konflik yang rawan memunculkan respon agresif)</b></p> <p>c) Sebagai Efek dari penerapan empati tersebut akan dapat mengontrol diri dari kesalahpahaman mempersepsi situasi dan menurunkan keterlibatan pada kemunculan respon agresif yang ingin diungkapkan dalam bentuk kemarahan, permusuhan, kekerasan fisik maupun kekerasan verbal <b>(Afektif- berkurangnya dorongan klien untuk berperilaku agresive dalam bentuk kemarahan (A), permusuhan (H), agresi fisik (PA) dan agresi verbal (VA) ketika berinteraksi) (Goal dari aktivitas 1, 2, 3, 4)</b></p>
--	--	---	--

	<p>pikiran emosi, kebutuhan emosional dan tindakan empatik dalam bentuk perilaku yang dapat dilakukan pada situasi tersebut</p> <p>4. Mempelajari respon verbal dan nonverbal pada seseorang yang menjadi korban agresivitas dalam bentuk permusuhan (dijauhi, diabaikan, diacuhkan, dsb), kemudian menafsirkan isi pikiran emosi, kebutuhan emosional dan tindakan empatik dalam bentuk perilaku yang dapat dilakukan pada situasi tersebut</p>			
V	<p><b><i>Affective role taking skills</i></b> Berlatih kemampuan merasakan emosi orang lain pada situasi tertentu. Pada sesi EST dilakukan melalui kegiatan:</p> <p>A. Pada aktivitas ini terapis menyajikan kartu berisi satu kata yang mengandung unsur respon empatik yang diperoleh oleh seseorang. Melalui aktivitas ini klien dapat <b>“Berlatih merasakan emosi oranglain yang mendapat respon empatik”</b>. Hal ini dilakukan agar klien yang terbiasa melakukan agresivitas dalam keseharian berlatih merasakan emosi dari sebuah tindakan empatik. Misalnya:</p> <p>1. “dibantu ketika kesulitan mengerjakan tugas sekolah”</p>	<p>3. Klien mampu menerapkan keterampilan empati afektif yaitu merasakan emosi oranglain pada situasi tertentu (yaitu ketika diperlakukan secara empatik)</p> <p>4. Klien menumbuhkan kesadaran bahwa dengan merasakan emosi orang lain pada situasi tertentu akan mengarahkan kepada pilihan sikap yang lebih objektif, tidak mengutamakan keegoisan dan cenderung menstimulasi</p>	<p>1. Kartu perilaku empati 2. Kertas HVS 3. Alat Tulis</p>	<p>a) Klien memunculkan persepsi positif tentang sikap empati, ketika ia diajak untuk menganalisa pikiran dan emosi seseorang yang diperlakukan dengan empatik <b>(Kognitif) (Goal dari aktivitas A &amp; B)</b></p> <p>b) Klien memunculkan insight bahwa empati mendorong sikap-sikap positif kepada oranglain, meminimalisir keegoisan dalam bersikap dan menularkan emosi positif kepada orang lain (perasaan aman, perasaan diterima, dsb) <b>(Kognitif) (Goal dari aktivitas A &amp; B)</b></p> <p>c) Klien mempersepsi perilaku empati adalah perilaku kebajikan yang berkebalikan dengan semua bentuk respon agresivitas (H,A,PA,VA) <b>(Kognitif) (Goal dari aktivitas a &amp; b)</b></p>



	<p>2. <i>“dihibur saat bersedih”,</i>  3. <i>“dibela saat diolok, dipermalukan atau dihina oleh oranglain”,</i>  4. <i>“dilindungi dan ditolong oleh teman ketika akan mendapatkan kekerasan fisik dari orang lain”,</i>  5. <i>“diajak untuk berkomunikasi dan beraktivits bersama bersama ketika teman yang lain bersikap acuh-tak acuh”</i></p> <p>B. Pemaknaan tentang manfaat merespon secara empatik baik bagi orang yang melakukan maupun yang menerima respon empatik.</p>	<p>diri untuk terlibat pada perilaku yang baik (prososial) sebaliknya, menurunkan minat untuk berperilaku agresif ketika menanggapi situasi</p>		<p><b>HASIL YANGDIHARAPKAN PADA KLIEN MELALUI AKTIVITAS pada sesi V “Berlatih merasakan emosi oranglain yng mendapat respon empatik”:</b></p> <p>1) Klien mampu merasakan emosi seseorang yang dibantu ketika kesulitan dan dihibur ketika bersedih (1&amp;2), klien memunculkan kesadaran bahwa ditolong dan dipedulikan ketika kesusahan akan merasakan kemungkinan-kemungkinan emosi positif seperti senang, bersemangat, terharu dan berterimakasih, dsb (<b>Kognitif, Afektif</b>) sehingga klien memunculkan insight untuk mendahulukan sikap empatik daripada sikap agresif permusuhan (mengabaikan) dan agresif verbal (menghina, mengkritik yang menyakiti hati) (<b>Perilaku</b>)</p> <p>2) Klien mampu merasakan emosi orang yang dibela saat dihina &amp; dipermalukan (3), bahwa seseorang yang dibela ketika mengalami agresif verbal dari oranglain akan merasakan kemungkinan-kemungkinan emosi positif seperti dihargai, terharu dan berterimakasih, dsb (<b>Kognitif, Afektif</b>) sehingga klien memunculkan insight untuk mendahulukan sikap empatik</p>
--	--	---	--	--

				<p>daripada sikap agresif verbal (ikut-ikutan menghina, mengkritik yang menyakiti hati) <b>(Perilaku)</b></p> <p>3) Klien mampu merasakan emosi orang yang dilindungi dan ditolong ketika mendapatkan kekerasan fisik dari orang lain (4), bahwa seseorang yang ditolong dan dilindungi ketika mengalami agresif fisik akan merasakan kemungkinan-kemungkinan emosi positif seperti perasaan aman, lega, terharu dan berterimakasih, dan terhindar dari luka fisik, dsb <b>(Kognitif, Afektif)</b> sehingga dengan mempertimbangkan perasaan dan keuntungannya bagi oranglain klien memunculkan insight untuk mendahulukan sikap empatik daripada sikap agresif fisik (ikut-ikutan melakukan kekerasan fisik) dan permusuhan (bersikap acuh, mengabaikan) <b>(Perilaku)</b></p> <p>4) Klien mampu merasakan emosi orang yang diajak untuk berkomunikasi dan beraktivits bersama bersama ketika teman yang lain bersikap acuh-tak acuh (5), bahwa seseorang yang dilibatkan untuk berkomunikasi dan diajak beraktivitas ketika ia mengalami agresivitas dalam bentuk permusuhan atau diacuhkan oleh lingkungan, akan merasakan kemungkinan-</p>
--	--	--	--	--

				<p>kemungkinan emosi positif seperti perasaan diterima, lega, terharu, senang, bersemangat dan berterimakasih, dsb (<b>Kognitif, Afektif</b>) sehingga dengan mempertimbangkan perasaan dan keuntungannya bagi oranglain klien memunculkan insight untuk mendahulukan sikap empatik daripada sikap agresif permusuhan (ikut-ikutan mengacuhkan, mendiskriminasi, atau memusuhi orang lain) (<b>Perilaku</b>)</p>
VI	<p><b>Mengembangkan Hidup yang Menyenangkan (<i>pleasant life</i>)</b></p> <p>Pada tahap ini, terapis menugaskan kepada klien untuk mengidentifikasi dan menuliskan faktor-faktor apa saja dalam dirinya yang membuatnya kerap kali mengalami kegagalan dalam hubungan interpersonal yang sehat sehingga terlibat dalam berbagai respon agresivitas dan berakibat memunculkan problem dalam dirinya saat ini (misalnya: ketidak akrabannya dengan rekan disekolah, <i>image negatif</i> sebagai anak yang nakal, perasaan kesepian, ketidaknyamanan berada di lingkungan sekolah- keinginan untuk membolos, dsb). Setiap klien juga ditugaskan untuk menuliskan reaksi agresivitas yang mereka munculkan diikuti konsekuensi yang mereka dapatkan dari lingkungan</p> <p>8) Klien dibimbing untuk berdiskusi tentang perilaku agresif dalam</p>	<p>6. Klien mengakui dan mentolerir ketidakpuasan akibat kegagalan membangun hubungan sosial yang sehat setelah mempelajari keterlibatannya pada pengalaman berperilaku empati di masalah</p> <p>7. Klien menumbuhkan kesadaran bahwa mengekspresikan agresif bertolak belakang dengan nilai-nilai kesopanan dan standar masyarakat sehingga terdorong untuk meminimalisir respon</p>	<p>4. Kertas HVS</p> <p>5. Alat Tulis</p> <p>6. Lembar Homework I</p>	<p>1. Klien memunculkan persepsi bahwa mempertahankan kebiasaan berperilaku agresif menjadi sebab kegagalannya dalam hubungan interpersonal menjalankan kehidupan sehari-hari (<b>Kognitif</b>) (<i>Goal dari aktivitas 1</i>)</p> <p>2. Klien memunculkan insight bahwa berperilaku agresif adalah perilaku yang tertolak secara norma kesopanan, norma sosial maupun norma agama di masyarakat, perilaku agresif tidak dikehendaki kemunculannya sehingga pelaku agresif baik dalam bentuk kemarahan, permusuhan, kekerasan fisik maupun verbal akan sulit diterima dimasyarakat, sehingga muncul kesadaran untuk membenahi perilaku kearah yang lebih positif.</p>

	<p>bentuk kemarahan, permusuhan, agresi fisik, &amp; agresi verbal berdasarkan nilai-nilai norma kesopanan dan norma sosial di masyarakat. Aktivitas ini mengarah kepada tujuan memunculkan kesadaran bahwa perilaku agresif sulit untuk diterima dan menjadikan pelakunya mengalami kegagalan dalam hubungan interpersonal.</p> <p>9) Selanjutnya, klien dibimbing membangun harapan untuk mengubah perilaku kearah yang lebih positif. Klien diarahkan pada aktivitas mengingat dan menuliskan pengalaman masalah dimana ia mampu menerapkan respon empatik kepada oranglain, memaknai alasan ia menerapkannya dan emosi positif dan konsekuensi menyenangkan apa yang menyertai ketika ia mampu menerapkan sikap empatik tersebut</p> <p>10) Klien dibimbing untuk mengidentifikasi dan menemukan kembali hal baik apa dalam dirinya yang mampu mendorongnya terlibat dalam perilaku empatik yang sebenarnya mampu ia lakukan akan tetapi jarang ia terapkan sehingga menyebabkan ia sering gagal dalam hubungan interpersonal yang adaptif.</p> <p>11) Klien diarahkan untuk mengidentifikasi hal apa dalam kehidupannya yang dapat</p>	<p>agresif dalam keseharian.</p> <p>8. Klien menumbuhkan kemauan untuk mengulang kembali pengalaman berperilaku empati setelah mengingat kemampuannya dalam menerapkannya dan emosi positif yang ia rasakan sebagai konsekuensi dari penerapan empati di masalah</p> <p>9. Klien mampu mengidentifikasi hal-hal dalam hidupnya yang dapat menunjang upaya menerapkan perilaku yang lebih empatik</p> <p>10. Klien mampu memaknai empati sebagai kekuatan positif yang dapat difungsikan untuk membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan perasaan berharga serta image positif bagi dirinya</p>		<p><b>(Kognitif).</b> Kesadaran ini membuat dorongan untuk berperilaku agresif dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik dan agresif verbal perlahan-lahan diturunkan <b>(Afektif) (Goal dari aktivitas 2)</b></p> <p>3. Klien memunculkan persepsi positif tentang dirinya setelah mempelajari keberhasilan pengalaman berperilaku empati di masalah <b>(Kognitif) (Goal dari aktivitas 3)</b></p> <p>4. Klien membangun minat dan terdorong untuk mempelajari kembali hal-hal dalam dirinya dan cara-cara yang realistis/ mampu untuk ia fungsikan kembali sehingga dapat membuatnya berhasil berperilaku empati kepada oranglain <b>(Afektif-tumbuhnya minat bersikap empati) (Goal dari aktivitas 4)</b></p> <p>5. Klien merasa optimis, menumbuhkan ketertarikan untuk memfungsikan keterampilan empati dalam kesehariannya untuk menggantikan perilaku agresif ketika merespon situasi interaksi <b>(Kognitif-Persepsi empati sebagai strength, &amp; Afektif-tumbuhnya minat untuk menggantikan kebiasaan agresif ketika merespon situasi interaksi dengan sikap yang lebih empatik) (Goal dari aktivitas 5&amp;6)</b></p> <p><b>HASIL YANG DIHARAPKAN DARI PENUGASAN HARIAN (HOMEWORK):</b></p>
--	---	---	--	---

	<p>menunjang upayanya mulai menerapkan perilaku yang lebih empatik. Selanjutnya ia diajak mensyukuri peluang-peluang tersebut.</p> <p>12) Klien dibimbing untuk membangun harga diri karena menemukan kekuatannya kembali dan mengenali peluang-peluang untuk berperilaku empati.</p> <p>13) Sebagai penugasan diakhir sesi, klien ditugaskan selama 3-4 hari untuk mengenali dan mencatat berbagai respon empati yang ia dapatkan dari lingkungannya (orang-orang disekitarnya), serta memaknai emosi positif yang muncul</p>			<p>6. Setelah mengidentifikasi perilaku empatik orang lain yang dilakukan terhadap dirinya dan merasakan konsekuensi berupa munculnya emosi positif setelah direspon secara empatik oleh orang lain harapannya dapat mendorong munculnya insight dalam diri klien bahwa sikap empati diterima dan diharapkan kemunculannya oleh semua orang (lingkungan) dan individu yang berperilaku empati akan dipersepsi secara positif oleh lingkungan dan cenderung bersikap positif dalam hubungan interaksi sosial sehingga hal tersebut menjadi sebab orang yang berperilaku empati akan diterima dan disenangi oleh lingkungannya dibandingkan berperilaku agresif baik dalam bentuk kemarahan, permusuhan, kekerasan fisik maupun kekerasan verbal  <b>(Kognitif- Terbangunnya persepsi empati sebagai strength; Afektif-tumbuhnya minat untuk menggantikan kebiasaan agresif ketika merespon situasi interaksi dengan sikap yang lebih empatik; Perilaku-Menurunnya penggunaan agresif ketika merespon orang lain) (Goal dari aktivitas 7 / Homework)</b></p>
VII	<p><b>Mengarahkan keterikatan pada aktivitas (engaged life)</b></p> <p>Terapis memperkenalkan konsep <i>strength signature</i> sebagai sebuah</p>	<p>4. Klien dapat mengenali potensi khas dalam diri mereka yang dapat</p>	<p>4. Kertas HVS  5. Alat Tulis  6. Lembar Homework II</p>	<p>1. Klien memunculkan persepsi kearah yang positif bahwa ia memiliki potensi-potensi perilaku baik dalam dirinya yang dapat ia salurkan menjadi respon</p>

	<p>kekuatan atau potensi positif yang khas terdapat pada dalam diri dan dapat diterapkan untuk menunjang kehidupan dan fungsi individu di kehidupan sehari-hari</p> <p>5) Terapis mengarahkan klien untuk mengenal 3-7 kelebihan dalam dirinya yang masing-masing dapat ia ubah kedalam perilaku konkrit dan disalurkan secara empatik kepada orang-orang disekitarnya ketika berada dalam situasi interaksi, agar ia terlibat lebih adaptif dan perilaku agresifnya dalam bentuk kemarahan (A), permusuhan (H), agresi fisik (PA) dan agresi verbal (VA) dapat tergantikan/diminimalisir kemunculannya.</p> <p>6) Selanjutnya klien ditugaskan untuk mengidentifikasi persepsi yang ia yakini tentang <i>signature strength</i>nya, lalu membuat list emosi positif dan pengalaman positif apa yang berpeluang dapat klien rasakan dengan penerapan "<i>signature strength</i>" yang ia miliki serta pada situasi seperti apa "<i>signature strength</i>" tersebut dapat difungsikan/dialurkan secara empatik untuk menggantikan respon agresif kemarahan (A), permusuhan (H), agresi fisik (PA) dan agresi verbal (VA)</p> <p>7) Selanjutnya pada <i>homework</i> diluar sesi, terapis menugaskan selama</p>	<p>disalurkan secara empati</p> <p>5. Klien menumbuhkan keyakinan bahwa mereka memiliki potensi yang dapat disalurkan secara empati dan difungsikan untuk memperbaiki image mereka dilingkungan menjadi lebih positif dan membuat hidup mereka lebih berharga</p> <p>6. Klien menumbuhkan ketertarikan untuk menjadikan respon empatik dalam keseharian sebagai cara untuk merasakan pengalaman interaksi yang positif dan memberi konsekuensi emosi positif serta persepsi diri yang lebih baik tentang diri sendiri</p>		<p>empati di situasi yang tepat, dimana penerapannya berpeluang memunculkan emosi positif, membuatnya terlibat pada sikap-sikap prososial yang nantinya memberi keuntungan kepada dirinya berupa terbangunnya image baru yang lebih positif tentang dirinya dan penerimaan dari lingkungan atas sikapnya <b>(Kognitif-persepsi empati sebagai strength, empati mendatangkan keuntungan dan hal positif bagi diri sendiri) (Goal dari aktivitas 1&amp;2)</b></p> <p>2. Klien memunculkan minat yang besar untuk terlibat menyalurkan <i>signature strength</i> menjadi respon empatik di situasi interaksi karena menyadari keuntungan-keuntungan yang akan ia dapatkan. Terbentuknya dorongan emosional kearah minat untuk mencoba menerapkan respon yang empatik daripada berperilaku agresif pada situasi interaksi <b>(Afeksi) (Goal dari aktivitas 3)</b></p> <p>3. Klien merasakan penerapan <i>signature strength</i> yang disalurkan secara empatik berkontribusi terhadap menurunnya keterlibatan dirinya pada berbagai jenis perilaku agresif baik dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik, agresif verbal dan merasakan perasaan positif dari penerapannya. <b>(Perilaku-respon empati meningkat dan menurunnya penggunaan bentuk-bentuk perilaku</b></p>
--	--	---	--	---

	<p>kurang lebih 1 minggu untuk mencobakan <i>signature strength</i> dalam keseharian sebagai respon empatik di situasi interaksi yang tepat, klien diminta untuk melaporkan persepsi yang ia munculkan tentang kemampuannya dalam menerapkannya, dan menganalisa emosi positif dan perubahan respon positif apa yang ia dapatkan dari orang sekitar (lingkungan) setiap kali ia menerapkannya. Adapun sebelum homework dilakukan, pada sesi klien juga diperbolehkan untuk merencanakan terlebih dahulu perilaku empatik apa yang paling ingin ia terapkan dalam homework yang akan ia lakukan. Homework akan dievaluasi pada sesi selanjutnya.</p>			<p><b>agresif ketika merespon orang lain)</b> (Goal dari aktivitas 4)</p>
VIII	<p><b>Membimbing Hidup yang Bermakna</b> (<i>Pursuit of meaning</i>)</p> <p>6) <i>Aktivitas untuk peningkatan pemaknaan pada penerapan empati sebagai pengalaman positif.</i> Setelah penugasan yang diberikan pada sesi sebelumnya, pada sesi ini terapis melibatkan klien dalam aktivitas diskusi untuk mendorong munculnya kesadaran bahwa mereka pada dasarnya mampu dan telah menemukan cara untuk mengatasi masalah interpersonal, membangun relasi yang lebih positif dengan teman dan membuat</p>	<p>6. Klien menumbuhkan minat untuk terlibat menyalurkannya secara empati dalam ruang lingkup yang lebih luas dan kepentingan lingkungan yang lebih beragam karena menyadari keuntungan-keuntungan dari penerapannya.</p> <p>7. Klien meningkatkan intensitas keterlibatan pada perilaku-perilaku</p>	<p>4. Kertas HVS 5. Alat Tulis 6. Lembar Homework III</p>	<p>1. Klien berada pada kesadaran bahwa menerapkan empati adalah sikap yang diterima oleh lingkungan dibandingkan agresivitas serta penerapannya dapat berguna untuk kehidupan sehari-hari <b>(Kognitif- Munculnya insight tentang manfaat memfungsikan empati sebagai strength)</b> (Goal dari aktivitas 1)</p> <p>2. Klien menyadari Empati sebagai cara untuk terlibat dalam pengalaman interaksi yang menyenangkan dan memberi konsekuensi munculnya</p>

	<p>mereka merasa lebih baik dari sebelumnya munculnya emosi positif dan perasaan berharga setelah keberhasilan mereka secara konsisten menerapkan kebiasaan positif merespon situasi secara empati dan meminimalisir kebiasaan buruk yaitu merespon secara agresif</p> <p>7) Setelah diskusi hasil penugasan, klien dilibatkan untuk memaknai nilai-nilai apa dalam masyarakat, yang mampu mereka terapkan dengan baik melalui keterlibatan pada perilaku empati.</p> <p>8) Terapis menugaskan kepada klien selama beberapa hari untuk menerapkan keterampilan empati dalam ruang lingkup yang jauh lebih luas, misalnya merasakan pengalaman menerapkan empati dalam lingkup untuk berkontribusi pada kepentingan keluarga, masyarakat dan sekolah. Kemudian membuat pemaknaan subjektif tentang keterlibatan mereka</p> <p>9) Setelah penugasan, terapis mendorong munculnya intropeksi secara sadar dengan menugaskan klien untuk menuliskan berbagai alasan mengapa mereka perlu secara berkelanjutan menerapkan keterampilan empati baik dalam lingkup pertemanan maupun dalam lingkup masyarakat yang lebih luas.</p>	<p>yang mengarah kepada respon empatik di situasi sosial yang beragam, dimana hal ini secara tidak langsung membuat subjek cenderung prososial dan mengurangi kebiasaannya memunculkan respon-respon agresif.</p> <p>8. Keterlibatan pada penerapan empati dalam ruang lingkup yang lebih luas memperkuat persepsi yang semakin positif tentang kemampuan diri menjalin relasi sosial yang adaptif &amp; menilai kehadiran mereka bermanfaat bagi lingkungan dan memberikan konsekuensi emosi positif bagi diri.</p> <p>9. Klien dapat menumbuhkan kesadaran tentang nilai-nilai positif dalam masyarakat yang dapat mereka aplikasikan dari keterlibatan mereka pada perilaku empatik.</p> <p>10. Klien berkomitmen untuk menjadikan</p>		<p>persepsi positif terhadap diri sendiri, emosi positif dan penerimaan dari lingkungan membuat klien termotivasi secara berkelanjutan menerapkan respon-respon empati dan menurunkan keterlibatan pada agresivitas dalam bentuk kemarahan, permusuhan, agresif fisik maupun agresif verbal <b>(Afektif, perilaku) (Goal dari aktivitas 2)</b></p> <p>3. Melalui keterlibatan penerapan respon empatik pada ruang lingkup yang lebih luas, dapat mendorong klien mendapatkan pengalaman penerapan empati yang lebih banyak pada situasi interaksi dan tuntutan sikap yang beragam, sehingga persepsi klien semakin positif terhadap kemampuan dirinya bersikap empati di berbagai situasi dan penilaiannya semakin kuat terhadap empati sebagai kemampuan yang mendatangkan manfaat/ berguna bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar sehingga tertarik untuk menerapkannya secara berkelanjutan <b>(Perilaku) (Goal dari aktivitas 3, 4, 5)</b></p>
--	---	---	--	---



	10) Terapis mengapresiasi perubahan klien kearah perilaku empati.	respon empatik dalam keseharian sebagai cara untuk merasakan pengalaman positif dan emosi positif		
--	---	---	--	--



## LEMBAR PENUGASAN SESI 2

1. Tugas identifikasi perilaku agresif pada contoh video edukatif

Jenis perilaku agresif yang dilakukan dalam video tersebut ( <i>misal: Agresif fisik, Agresif verbal, Kemarahan, permusuhan</i> )	Bentuk perilakunya	Dampak yang dapat dirasakan oleh korban perilaku agresif	Dampak yang dapat didapatkan oleh pelaku agresif	Bagaimana penilaian kalian tentang sebuah perilaku agresif yang dilakukan kepada orang lain

2. Tugas identifikasi pengalaman sehari-hari ketika berperilaku agresif

Jenis agresif yang pernah saya lakukan terhadap orang lain	Dilakukan dalam bentuk perilaku berupa	Peyebab saya berperilaku agresif	Dampak/ Kerugian yang dialami oleh orang lain akibat perilaku agresif yang saya lakukan	Kerugian apa yang saya rasakan/ dapatkan akibat perilaku agresif yang saya lakukan
Agresif Fisik				
Agresif verbal				
Permusuhan				

Nama :

**PENUGASAN SESI 3, 4 & 5**

<b>Perasaan/ reaksi emosi apa saja yang dapat muncul apabila seseorang diperlakukan secara empati?</b>	<b>Apa Manfaat berperilaku empati terhadap diri sendiri?</b>	<b>Apa manfaat manfaat empati bagi Lingkungan/Orang lain</b>	<b>Bagaimana Tanggapanmu tentang sebuah sikap empati?</b>

<b>Emosi positif yang mungkin dapat saya rasakan apabila saya berhasil menerapkan perilaku empati kepada orang lain</b>

**Semangat ☺**

NAMA :

### LEMBAR PENUGASAN SESI 6

Faktor internal (dari dalam diri sendiri) yang membuat saya mudah memunculkan sikap agresif	Faktor eksternal (dari lingkungan) yang membuat saya terlibat pada perilaku agresif	Dampak negatif yang saya dapatkan dari berperilaku agresif

Nilai/Norma apa saja yang dilanggar ketika berperilaku agresif?	Alasan

SEMANGAT ☺

<p><b>Tuliskan 1 atau lebih pengalamanmu pernah berperilaku empati kepada orang lain</b></p>	<p><b>Pada saat itu Apa alasan yang mendorong kamu menerapkan sikap empati kepada orang lain?</b></p>	<p><b>Pada saat itu,Emosi positif apa yang mampu kamu rasakan ketika berhasil menerapkan perilaku empati kepada orang lain?</b></p>	<p><b>Bagaimana respon lingkungan/orang yang kamu perlakukan secara empati?</b></p>

**Sebutkan 3 hal dalam kehidupanmu yang membuat dirimu mudah untuk menerapkan empati kepada lingkungan /Orang lain**

NAMA :

### HOMEWORK I (PENUGASAN RUMAH SESI 6)

#### Mengidentifikasi Respon Empati Dari Orang Lain

Hari-Tanggal	Perilaku empati yang orang lain lakukan kepada diri saya	Pikiran yang saya munculkan terhadap sikap empati yang orang lakukan terhadap diri saya	Emosi positif yang saya rasakan terhadap sikap empati yang orang lakukan terhadap diri saya	Respon agresif yang dapat saya kendalikan			
				Agresif Fisik	Agresif Verbal	Kemarahan	Permusuhan

NAMA :

LEMBAR PENUGASAN SESI 7

KELEBIHAN/KEKUATAN YANG AKU MILIKI	KEKUATAN TERSEBUT DAPAT AKU TERAPKAN DALAM BENTUK PERILAKU	SITUASI YANG TEPAT UNTUK MENERAPKANNYA	EMOSI POSITIF YANG AKAN AKU RASAKAN JIKA BERHASIL MENERAPKANNYA



MANFAAT YANG AKAN SAYA DAPATKAN DARI PENERAPAN KEKUATAN DIRI SECARA EMPATI	MANFAAT YANG AKAN ORANG LAIN/LINGKUNGAN DAPATKAN JIKA SAYA MEYALURKAN KEKUATAN DIRI SECARA EMPATI TERHADAP SIUASI SEHARI-HARI



NAMA :

## HOMEWORK II (PENUGASAN RUMAH SESI 7)

**Melaporkan Penerapan *Signature Strength* yang Disalurkan Secara Empatik Kepada Orang Lain Dan Lingkungan Sekitar**

Hari/ Tanggal	<i>Signature Strength</i> / Kelebihan diri yang saya salurkan secara empatik pada orang-orang disekitar saya	Pikiran yang saya munculkan setelah mampu menerapkan <i>Signature Strength</i> secara empatik pada orang-orang disekitar saya	Emosi Positif yang saya munculkan setelah menerapkan <i>Signature Strength</i> secara empatik pada orang-orang disekitar saya	Respon orang-orang disekitar saya setelah saya menerapkan sikap empatik	Checklist Agresivitas yang Mampu dikendalikan			
					Agresif Verbal	Agresif Fisik	Kemarahan	Permusuhan

NAMA :

### LEMBAR PENUGASAN SESI 8

Apakah belajar tentang empati dan berlatih menerapkannya dalam keseharian mampu anda lakukan dengan baik?

YA / TIDAK

Coba bandingkan, kondisi sikap/perilaku/emosi <b>sebelum</b> dan <b>sesudah</b> Anda memahami tentang empati, belajar keterampilan ber empati, dan menerapkan dengan sebaik-baiknya dalam kehidupan sehari-hari		Manfaat apa yang telah kalian rasakan untuk diri sendiri dan orang lain dari penerapan empati sehari-hari?	Nilai-nilai / norma apa dalam masyarakat yang dapat anda terapkan dengan baik melalui bersikap empati sehari-hari?	Apa tanggapanmu jika perilaku empati kamu lanjutkan penerapannya untuk memberikan manfaat bagi kepentingan banyak orang?
SEBELUM	SESUDAH			

--	--	--	--	--



NAMA :

### LEMBAR PENUGASAN SESI 8

Apakah belajar tentang empati dan berlatih menerapkannya dalam keseharian mampu anda lakukan dengan baik?

YA / TIDAK

Coba bandingkan, kondisi sikap/perilaku/emosi <b>sebelum</b> dan <b>sesudah</b> Anda memahami tentang empati, belajar keterampilan ber empati, dan menerapkan dengan sebaik-baiknya dalam kehidupan sehari-hari		Manfaat apa yang telah kalian rasakan untuk diri sendiri dan orang lain dari penerapan empati sehari-hari?	Nilai-nilai / norma apa dalam masyarakat yang dapat anda terapkan dengan baik melalui bersikap empati sehari-hari?	Apa tanggapanmu jika perilaku empati kamu lanjutkan penerapannya untuk memberikan manfaat bagi kepentingan banyak orang?
SEBELUM	SESUDAH			

NAMA :

### HOMEWORK III (PENUGASAN RUMAH SESI 8)

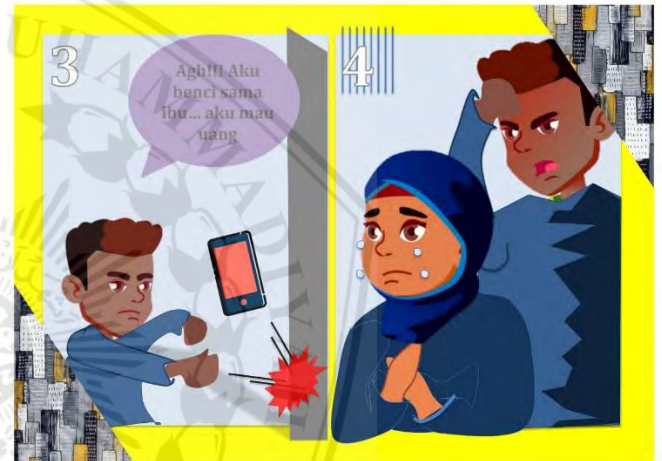
#### Melaporkan Penerapan Respon Empati Dalam Ruang Lingkup Sosial Yang Lebih Luas

Hari/ Tgl	Situasi yang terjadi di lingkungan sekitar saya yang membuat saya terlibat menerapkan respon empati untuk kepentingan banyak orang (misal:: di Sekolah; atau di Masjid tempatmu mengaji; atau di Kelompok Ekstrakurikuler yang kamu ikuti, dll)	Sinature strength (Kekuatan diri) yang saya terapkan secara empati dalam kondisi tersebut	Pikiran yang saya munculkan setelah mampu menerapkan sikap empati yang memberi manfaat pada banyak orang di sekolah atau Masjid tempat mengaji atau kelompok ekstrakurikuler yang saya ikuti	Emosi Positif yang saya munculkan setelah mampu menerapkan sikap empati yang memberi manfaat pada banyak orang	Respon orang-orang disekitar saya setelah saya menerapkan sikap empatik	Perilaku Agresif Yang Mampu Dikendalikan			
						Agresif Fisik	Agresif Verbal	Kemarahan	Permusuhan

## 12 KARTU PADA SESI COGNITIVE ROLE TAKING SKILLS









# Tesis (Rahma 3)

## ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[eprints.umm.ac.id](http://eprints.umm.ac.id)

Internet Source

4%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

< 2%

Exclude bibliography

On

